



HOTELIJERSKO-TURISTIČKA
I UGOSTITELJSKA ŠKOLA
ZADAR



Ustanova za obrazovanje odraslih
Hotelijsko-turistička i ugostiteljska škola
Zadar

PRIRUČNIK ZA STRUČNO USAVRŠAVANJE **KUHARA SPECIJALISTA ZA MEDITERANSKU PREHRANU**

Zadar, 2019.

Sadržaj publikacije/emitiranog materijala isključiva je odgovornost Hotelijsko-turističke i ugostiteljske škole Zadar



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Za više informacija:

Hotelijsko-turistička i ugostiteljska škola Zadar,

Antuna Gustava Matoša 40,

23000 Zadar

E-mail: cookingtourzd@gmail.com

Za više informacija o EU fondovima:

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske unije:

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj	
1. MEDITERANSKA PREHRANA	5
1.1. OSNOVNA NAČELA MEDITERANSKE PREHRANE	5
1.2. OSNOVNI PRINCIPI MEDITERANSKE PREHRANE	5
1.3. DEFINICIJA MEDITERANSKE PREHRANE	6
1.4. OSNOVNE NAMIRNICE MEDITERANSKE PREHRANE	8
1.4.1. ULJA I MASTI BILJNOG PODRIJETLA	8
1.4.2. MESO	9
1.4.3. MLIJEKO	16
1.4.4. MESO RIBA, RAKOVA, ŠKOLJAKA I GLAVONOŽACA	19
1.4.5. MEDITERANSKO POVRĆE	24
1.4.6. MEDITERANSKO VOĆE	29
1.4.7. ŽITARICE	31
1.4.8. OSTALE MEDITERANSKE NAMIRNICE	36
1.4.9. MEDITERANSKO ZAČINSKO BILJE	38
2. MEDITERANSKA KUHINJA	43
2.1. MEDITERANSKA PREDJELA I SALATE	43
2.3. GLAVNA JELA I PRILOZI TIPIČNI ZA MEDITERANSKU KUHINJU	47
2.4. PEKARSKI PROIZVODI, SLATKA JELA, VOĆE I SIREVI U MEDITERANSKOJ KUHINJI	58
3. ENOLOGIJA U GASTRONOMIJI	60
3.1. HRVATSKO VINOGRADARSTVO	60
3.1.1. VINOGRADARSKE REGIJE	60
3.2. VINA	62
3.3. PODJELA VINA	77
3.4. SLJUBLJIVANJE HRANE I VINA	82
3.5. SLJUBLJIVANJE VINA I HRANE	82
4. STRUČNA TERMINOLOGIJA	85
4.1. FRANCUSKI JEZIK	85
4.2. TALIJANSKI JEZIK	100
4.3. ENGLESKI JEZIK	113
5. RECEPTI JELA MEDITERANSKIH ZEMALJA	127
5.1. FRANCUSKA KUHINJA	127
5.2. GRČKA KUHINJA	130
5.3. TURSKA KUHINJA	132
5.4. TALIJANSKA KUHINJA	134
5.5. ŠPANJOLSKA KUHINJA	135

5.6.	ALBANSKA KUHINJA	139
5.7.	DALMATINSKA KUHINJA	142
6.	OSNOVE HIGIJENE, ZAŠTITA NA RADU I PRVA POMOĆ	146
6.1.	HIGIJENA OSOBLJA I RADNOG OKRUŽENJA	146
6.2.	ZAŠTITA NA RADU	149
6.2.1.	NEZGODE NA RADU	150
6.2.2.	MJERE ZAŠTITE NA RADU	151
6.2.3.	OSOBNNA ZAŠTITNA SREDSTVA	153
6.2.4.	ZAŠTITA OD POŽARA	153
6.2.5.	PRVA POMOĆ	154

1. MEDITERANSKA PREHRANA

1.1. OSNOVNA NAČELA MEDITERANSKE PREHRANE

Mediteransku kuhinju odlikuje intenzivna aroma i njihova velika raznolikost, te bogatstvo boja. Iako je djelomično odlikuje relativno visok postotak masnoće, ona je u osnovi jako zdrava jer se pri pripremanju jela mediteranske kuhinje uglavnom koriste biljna, a ne životinjska ulja.

I pored određenih regionalnih razlika mediteransku kuhinju odlikuju brojne zajedničke karakteristike. Među njima se posebno ističu sljedeće osnovne životne namirnice koje se pronalaze u regionalnim specijalitetima gotovo svih mediteranskih kuhinja:

- maslinovo ulje
- puno voća (limun, naranča, smokva, breskva, marelica, jabuka, kruška, lubenica, dinja)
puno povrća, posebno: rajčica, patlidžan, paprika, tikvice (zucchini), cvjetača, špinat, poriluk
bijeli luk i crveni luk
- riba i plodovi mora
- brojne vrste mesa, pogotovo: janjetina, kozletina, perad i teletina, vrlo malo svinjsko meso
- često upotreba aromatskog i začinskog bilja, među kojima prednjače: ružmarin, origano, bosiljak, majčina dušica i metvica
- kruh i sve vrste pekarskih proizvoda (pogača, kruh ispod peke, peciva, lepinje), pasta (tjestenina), pita i riža
- redovito konzumiranje crvenog vina u umjerenim količinama pri svakom jelu

Za nas koji živimo u ovom podneblju postoji jedinstvena prednost jer smo mi konzumirali u nekoj fazi svog života ili to još uvijek činimo najbolje uravnoteženu prehranu. Naša prehrana, onakva kakvu su "naši stari" provodili, danas je hit u razvijenom svijetu i služe je na svojim jelovnicima samo najrenomiraniji restorani koji se diče optimalnim dietološkim i nutricionistički prilagođenim menijima.

Riječ je naravno o **mediteranskoj ili sredozemnoj prehrani**. Način prehrane koji se obično naziva mediteranskim načinom prehrane nije nikakav revolucionarni ili novi trend u prehrani. Radi se o načinu prehrane koji u svojim osnovnim postavkama predstavlja pravilnu i uravnoteženu prehranu koja osigurava organizmu sve nutritivno potrebne tvari.

1.2. OSNOVNI PRINCIPI MEDITERANSKE PREHRANE

Kad bismo sažeto opisali osnovne principe na kojima se temelji mediteranska prehrana dobili bismo ovakvu sliku:

- Jesti svakodnevno žitarice i proizvode od žita
- Jesti svaki dan jedan obrok tjestenine ili riže ili krumpira
- Jesti barem tri do četiri puta tjedno mahunarke (grah, grašak, slanutak, bob, leća)
- Začiniti jela maslinovim uljem

- Obilato koristiti umak od rajčice
- Svakodnevno jesti voće i gorko povrće (rikula, radič, raštika, maslačak, brokula)
- Jest plavu ribu barem jednom tjedno
- Piti mlijeko i koristiti proizvode od mlijeka
- Smanjiti konzumaciju mesa na dva puta tjedno
- Jest jaja, najbolje je do tri jaja tjedno
- Uz večernji obrok preporučuje se popiti čašu crnog vina
- Jest polako, žvakati dugo. Nakon obroka barem četvrt sata provesti u odmoru i opuštanju.

1.3. DEFINICIJA MEDITERANSKE PREHRANE

Pokušamo li ovo nabrojeno svesti u par rečenica dobivamo najtočniju definiciju mediteranske prehrane:

*Osnovno je za mediteransku prehranu da je karakterizirana umjerenom upotrebom mesa, mlijeka, sira, visokim unosom složenih ugljikohidrata (krumpir, palenta, tijesto, riža), svježeg voća i povrća (koji uz vitamine i minerale predstavljaju bogati izvor dijetalnih vlakana), redovitom upotrebom ribe (koja predstavlja idealan "rudnik" omega-3-višestrukih nezasićenih masnih kiselina) i upotrebom masti koja je gotovo sva sadržana u obliku **maslinovog ulja**.*

Mediteranska prehrana Cipra, Hrvatske, Španjolske, Grčke, Italije, Maroka i Portugala uvrštena je 2013. godine na popis svjetske nematerijalne baštine.

Mediteranska prehrana prepoznata je kao zlatni standard pravilne prehrane, a otkriveni su brojni dalekosežni povoljni učinci takve prehrane na zdravlje.



Mediteranska prehrana

Ipak, definicija mediteranske prehrane ovisi o nacionalnosti autora i određenoj mediteranskoj regiji koja se promatra. Primjerice, grčka verzija mediteranske prehrane obilježena je visokim unosom maslinova ulja i svježeg voća i povrća.

Brojne znanstvene studije pokazale su da je za zdravstvene blagodati mediteranske prehrane odgovoran visok unos vlakana, ribe, voća i povrća te maslinovog ulja. Utvrđeno je da su osobe koje slijede takav način prehrane u manjoj opasnosti od obolijevanja od koronarne bolesti srca. Osim zaštite od kardiovaskularnih bolesti utvrđeno je da mediteranska dijeta ima preventivno djelovanje i na druge degenerativne bolesti. Taj se

učinak ne pripisuje isključivo bogatstvu antioksidansa nego i brojnim drugim tvarima i navikama koje utječu na sniženje masnoća u krvi i krvnog tlaka te imaju protuupalno, imunostimulirajuće i antikarcinogeno djelovanje.

Osim što je zdrava mediteranska prehrana je i ukusna, a u sveukupnom učinku na zdravlje ulogu dokazano ima i dnevni odmor svojstven mediteranskim običajima. Mnoge ozbiljne znanstvene studije ukazale su da životni stil i poznata „siesta“ predstavljaju važnu komponentu koja pridonosi blagotvornim učincima mediteranskog načina života na zdravlje. Nažalost, novija istraživanja pokazuju kako mediteranska prehrana sve više nestaje s prostora Mediterana i stoga se pokreću brojne edukativne inicijative koje ponekad paradoksalno stižu iz SAD-a kako bi se popularizirao ovakav način prehrane.

1.4. OSNOVNE NAMIRNICE MEDITERANSKE PREHRANE

1.4.1. ULJA I MASTI BILJNOG PODRIJETLA

Biljne se masnoće smatraju suvremenim oblikom prehrane. Najčešće se koriste margarin, kokosova mast, a od biljnih ulja suncokretovo i maslinovo ulje.

Margarin

Margarin se proizvodi od biljnih ulja, ali i od životinjskih masti. Po konzistenciji sličan je maslacu. Margarin dobivamo emulgiranjem biljnih ulja i masti životinjskog podrijetla u obranom mlijeku. Margarin je u ugostiteljstvu jeftinija zamjena za maslac. U ugostiteljstvu najčešće koristimo obični stolni margarin i margarin s dodatkom maslaca.

Biljna ulja

U slastičarstvu najčešće koristimo suncokretovo ulje. Ulje suncokreta dobiva se hladnim tiještenjem iz suncokretovih sjemenki. Ulje je vrlo žitko i blijedo žute boje.

Maslinovo ulje dobiva se hladnim prešanjem ploda masline. Najčešće se koristi u mediteranskoj prehrani

Osim što jelima daje neodoljiv okus i aromu, maslinovo ulje pruža brojne zdravstvene blagodati. Pritom se zdravstveni i kulinarski superlativi koji se vežu uz ovu dragocjenu namirnicu odnose na ekstra djevičansko maslinovo ulje koje se dobiva jednostavnim prešanjem i filtriranjem zdravih maslina pri čemu sadržaj blagotvornih sastojaka ostaje maksimalno očuvan.

Ekstra djevičanska ulja su najbolja

Najbolja maslinova ulja nose oznaku "ekstra djevičanskog" maslinovog ulja. Senzorskom analizom provjerava se okus, miris, boja i ostala specifična svojstva koja su poželjna kod ekstra djevičanskog ulja, a to su pikantnost, gorčina, okus i miris po plodu masline, slatkoća, miris svježe pokošene zelene trave ili miris lišća, rajčice, badema, artičoke, jabuke ili kivija.

Ovo ulje mora zadovoljiti visoke organoleptičke zahtjeve te ne smije sadržavati više od 0,8 % slobodnih masnih kiselina. Peroksidni broj (sadržaj reaktivnog kisika u ulju), udio voskova, stupanj oksidacije, senzorske analize te još nekoliko kemijskih pokazatelja moraju biti u točno određenim granicama kako bi se ulje moglo smatrati ekstra djevičanskim. Veća količina slobodnih masnih kiselina u ulju i viši peroksidni broj mogu potaknuti seriju promjena koje dovode do stvaranja komponenti koje pogoršavaju organoleptičke karakteristike ulja. Dakle, tražeći ulja koja imaju nisku vrijednost slobodnih kiselina znači pronaći zdravije proizvode koji su stabilniji i zasigurno imaju bolje organoleptičke karakteristike. Stoga je odabir ulja s niskom vrijednosti slobodnih masnih kiselina znak odabira kvalitetnog ulja, ali proizvođači nisu dužni na pakiranju proizvoda istaknuti njihov udio.

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI MASLINOVOG ULJA:

Količina u
100 g
100 g
Kalorije (kcal) 884

Masti 100 g	
Zasićene masne kiseline 14 g	
Polinezasićene masne kiseline 11 g	
Mononezasićene masne kiseline 73 g	
Kolesterol 0 mg	
Natrij 2 mg	
Kalij 1 mg	
Ugljikohidrati 0 g	
Dijetna vlakna 0 g	
Šećeri 0 g	
Bjelančevine 0 g	

Vitamin A	0 IU	Vitamin C	0 mg
Kalcij	1 mg	Željezo	0,6 mg
Vitamin D	0 IU	Vitamin B6	0 mg
Kobalamin	0 µg	Magnezij	0 mg

1.4.2. MESO

Hranjiva vrijednost mesa ovisi o njegovoj vrsti, osobito o prehrani životinja. Zasićna moć mesa vrlo je velika, ali stupanj iskoristivosti nije kod svih vrsta jednak.

Kemijski sastav mesa: voda, bjelančevine, masnoća, ugljikohidrati, mineralne soli, vitamini.

Prepoznavanje organoleptičkih svojstva mesa provodi se osjetilima vida, mirisa, okusa i opipa. Čimbenici koji određuju kakvoću mesa su: nježnost ili žilavost mesa, boja, konzistencija, sočnost, okus, i miris.

Pravilno odležavanje i zrenje mesa prije uporabe ima veliki utjecaj na kakvoću mesa kao namirnice i na jela koja će se od njega gotoviti. Zato treba dobro poznavati i prepoznavati zrenje i sazrelo meso, što je jedan od uvjeta za kvalitetno jelo.

Najvažnija i najčešća namirnica u ljudskoj prehrani je meso i prema tome meso se najvažnija i najčešća namirnica u kuharstvu.

Podjela i vrsta mesa:

- meso domaće stoke
- meso domaće peradi
- meso pernate divljači meso dlakave divljači
- meso slatkovodnih riba
- meso morskih riba
- meso morskih i slatkovodnih rakova - meso školjkaša
- meso glavonožaca
- meso žabljih krakova, kornjača i puževa.

Meso domaće stoke



Meso domaće stoke

Meso goveda

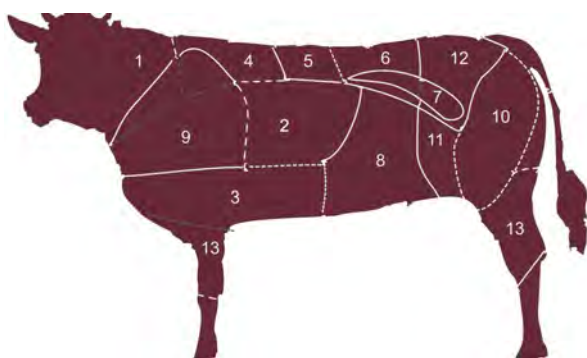
Meso goveda stavlja se u promet kao teletina, junetina i govedina.

Teletina (od 3 tjedna do 6 mjeseci, od 25 do 120 kg, svijetlo-ružičaste do sivkasto-ružičaste boje).

Junetina (od 6 do 12 mjeseci, najmanje 100 kg, grublje strukture, ružičasto-crvene boje s bijelim čvrstim lojem).

Govedina (od 18 mjeseci do 30 mjeseci, mesna težina trupa mora iznositi najmanje 100 kg).

Meso krava i tovljenih volova jarko je crvene boje s dosta bijelih do žutih potkožnih masnih naslaga.



Meso goveda

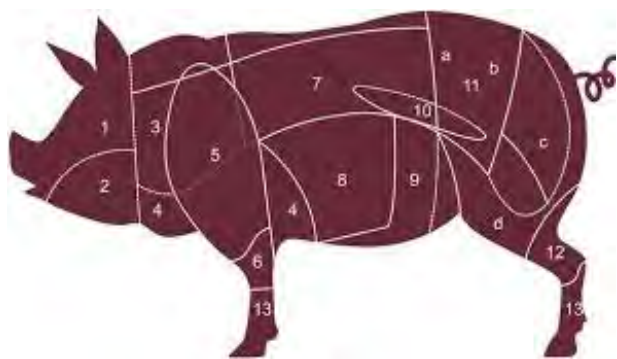
- Dijelovi mesa prednje četvrtine su: vrat, dopržolica, plećka, tvrda i meka prsa.
- Dijelovi mesa stražnje četvrtine su: hrbat, pisana pačunica, but i rep.
- But se dijeli na pet dijelova: velika ruža (šol), mala ruža (podorah), orah, frikando i koljenica (bez kosti).

➤

Iznutrice

Od svih iznutrica stoke u kuharstvu se najviše cijene jetra, pluća, srce, bubrezi, slezena, želudac i brizle (žlijezde).

Meso svinja



Meso svinje

Meso svinja stavlja se u promet kao meso odojka, prasetine i svinjetine.

- Meso odojka (od 1,5 mjeseci do 3 mjeseca, težine od 5 do 20 kg)
- Prasetina (od 3 do 9 mjeseci, težine od 20 do 70 kg)
- Svinjetina (starija od 9 mjeseci, težina od 70 do 120 kg)

Osim u svježem stanju svinjsko se meso u

kuharstvu upotrebljava i sušeno.

Meso ovaca

Ovisno o starosti zaklanih grla ovčje se meso stavlja u promet kao mlada janjetina, janjetina i ovčatina.

- Mlada janjetina (dob do 3 mjeseca, meso težine od 5 do 15 kg)
- Janjetina (meso janjadi stare od 3 do 9 mjeseci, težine od 10 do 20 kg)
- Ovčatina (meso ovaca starijih od 9 mjeseci, težine najmanje 15 kg).

Meso domaće peradi



U meso domaće peradi ubrajaju se meso: kokoši, kopuna, purana, pataka, gusaka i golubova.

Prema boji mesa peradi se dijele u dvije skupine:

- perad sa svijetlim mesom na prsima i tamnim mesom bataka i zabataka (kokoši, pilići, kopuni i purice).
- perad s mesom tamne boje - batak sa zabatkom, prsa, zabatak i prsa (golubovi)

Podjela po kategorijama mesa:

- Meso prve kategorije - prsa, batak i zabatak
- Meso druge kategorije – krilca i batak purice
- Meso treće kategorije – leđa, zdjelice.

Meso pernate divljači



Od pernate divljači najčešće se rabi meso fazana, jarebica, kamenica, prepelica, šuljka, šojki, pataka, gusaka, tetrijeba. Meso pernate divljači ostaje u perju do uporabe jer je to potrebno zbog zrenja. Pernata divljač nema svjetlo meso kao domaća perad, ali je meso prsa ipak nešto svjetlije boje.

Meso dlakave divljači



Meso dlakave divljači je meso divljači odstrijeljene u lovu i meso dobiveno klanjem tovljene dlakave divljači. U meso dlakave divljači ubraja se meso zeca, srne, jelena, vepara i divokoze. Meso dlakave divljači je tamnocrvene boje, suho, mišićavo i nemasno. Neke vrste starije divljači imaju specifičan miris npr. vepar i divokoza. Da se to odstrani i meso postane mekše, stavlja se u marinadu. Kod dlakave divljači najviše se cijeni meso leđa (hrbat) i but.

Mesne prerađevine



Mesne prerađevine su proizvodi dobiveni preradbom mesa koji, prema kakvoći i primijenjenim tehnološkim postupcima, u organoleptičkom, nutritivnom i kulinarском smislu zadovoljavaju gastronomske potrebe stanovništva. U mesne prerađevine svrstavaju se usitnjeno meso, kobasičarski proizvodi, mesne konzerve, smrznuta gotova jela, suhomesnati proizvodi i mast.

Usitnjeno meso stavlja se u promet kao usitnjeno mljeveno meso i usitnjeno oblikovano meso (kosani odresci, ćevapčići, pljeskavice i drugi proizvodi po specifikaciji obradbe). Mogući visoki stupanj bakterijske kontaminacije, laka pokvarljivost i gotovo stalna opasnost od alimentarnih infekcija i intoksikacija razlog je što takvi proizvodi podliježu strogim propisima i kontrolama veterinarsko-sanitarnoga nadzora.

Kobasičarski proizvodi dobivaju se nadijevanjem ovitaka smjesom različitih mesnih sastojaka (*nadjev*), a dijele se na trajne (fermentirane), polutrajne, obarene i kuhane kobasice te kobasice za pečenje. Trajne su kobasice po svojem sirovinskom sastavu i prehrambenoj vrijednosti najkvalitetniji proizvod (zimska i milanska salama, kulen, srijemska i ostale trajne kobasice po specifikaciji obradbe). Polutrajne kobasice proizvode se od krupnije ili sitnije usitnjenog mesa, masnog tkiva i mesnog tijesta te se podvrgavaju toplinskoj obradbi (šunkarica, tirolska, kranjska, ljetna, lovačka, goveđa i kobasice po specifikaciji). Obarene kobasice proizvode se od mesnog tijesta i usitnjenoga masnog tkiva, toplinski se obrađuju i njihova je trajnost ograničena (hrenovka, safalada, pariška i posebna kobasica). To su tzv. zaštićeni proizvodi uz koje se proizvode i obarene kobasice po specifikaciji (kokošje meso, povrće i drugi proizvodi). Kobasice za pečenje sirovi su proizvodi od mesa, masnog tkiva i dodataka. Kemijski se ne konzerviraju i ne podvrgavaju toplinskoj obradbi (pečenice, češnjovke, bijele djevenice). Kuhane kobasice ili kobasice od iznutrica proizvode se kao kobasice s krvlju ili s jetrom (tlačenica, krvavica, jetrenjača, jetrena pašteta u ovitku i ostali proizvodi po specifikaciji). S obzirom na sastav podložne su brzom mikrobiološkom kvarenju.

Mesne konzerve proizvodi su preradbe mesa, masnog tkiva, iznutrica i dodatnih sastojaka koji se podvrgavaju toplinskomu postupku u hermetički zatvorenoj ambalaži (limenke, staklenke, plastika, aluminijska ambalaža). Razlikuju se polutrajne mesne konzerve (meso u komadima: šunka, plećka, vratina, glava uz održivost do 180 dana) i trajne, sterilizirane mesne konzerve (meso u vlastitom soku, usitnjeno meso – mesni doručak i narezak, jela i kobasice u limenkama, trajnosti do 2 godine ili ograničene trajnosti (najčešće 4 godine).

Smrznuta gotova jela proizvode se od svih vrsta mesa i iznutrica s povrćem ili bez njega te s dodatnim sastojcima. Toplinski su i kulinarski obrađena, a potom smrznuta; razmjerno su dobre održivosti.

Suhomesnati proizvodi dobivaju se od svih vrsta mesa soljenjem ili salamurenjem i sušenjem, uz dimljenje ili bez njega. Trajni se suhomesnati proizvodi toplinski ne obrađuju (hladno dimljenje), dok se polutrajni toplo dime. U trajne proizvode pripadaju dalmatinski i istarski pršut (ne dime se), dalmatinska panceta, suha šunka i plećka, suha vratina, suha vratina u crijevu ili mrežici (buđola), suha svinjska pečenica, suhi svinjski kare, suha rebra, goveđi pršut i ovčja odnonso kozja kaštradina. U zaštićene polutrajne suhomesnate proizvode ubrajaju se dimljena šunka, plećka, kare, pečenica, vratina (u crijevu ili mrežici), suha rebra, glava, koljenica, nogice i rep, suha, pečena i kuhana slanina. U tu skupinu pripada i suho gušče i kokošje meso.

Mast se dobiva topljenjem masnog tkiva, sala i oporaka svinja i to vlažnim postupkom kao svinjska mast, a suhim postupkom kao domaća svinjska mast. Pri toplinskoj obradbi nemasni se dijelovi tkiva denaturiraju pa nastaju čvarci (ocvarci).

MESO I MESNE PRERAĐEVINE

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Bubrezi (teleći)	505	121	1	15	6
Hrenovke (govedina + svinjetina)	1350	320	2	11	29
Hrenovke (pileće)	1080	258	7	13	20
Janjetina (srednje masna)	875	211	0	19	15
Jetra (teleća)	575	137	4	18	4
Jetrena pašteta	1860	440	1	12	40
Kobasica (prosječno)	1355	324	1	11	30
Konjetina	370	89	0	16	2
Krvavice	1780	424	0	13	39
Kunić	550	132	1	16	6
Mesni narezak (svinjsko meso)	1780	424	4	12	40
Mljeveno, miješano meso	1060	253	0	20	19
Ovčetina	1050	246	0	13	24
Piletina (bijelo meso bez kostiju)	600	144	0	21	3
Puretina (bijelo meso bez kostiju)	970	231	0	22	5
Salama parizer	2190	523	1	17	47
Salama, pileća, pureća	820	197	1	16	14
Slanina	2530	605	0	8	60
Srnetina	515	123	0	21	3
Svinjetina	1445	345	0	18	27
Šunka dimljena i pršut	1653	385	0	18	33
Šunka (kuhana)	1145	274	0	19	20
Šunka pureća/pileća	525	128	0	19	5
Teletina	390	105	0	21	3

1.4.3. MLIJEKO

U ugostiteljstvu se najčešće koristi kravlje mlijeko koje sadrži prosječno 3,5% mm. Mlijeko



Mlijeko i mliječni proizvodi

treba imat svojstven miris, boju i okus. Sladak okus mlijeku daje mliječni šećer. Mlijeko u prodaju dolazi u posebnim pakiranjima u ambalaži od plastificiranog kartona, a veće količine u kantama. Deklaracija na ambalaži mora sadržavati nadnevak pasterizacije ili sterilizacije mlijeka, podatak o količini masnoće i homogenizacije. Osim kravljeg mlijeka možemo pronaći i ostale vrste mlijeka; najčešće kozje i ovčje, a rjeđe kobilje

ili magareće.

Mlijeko u prahu

Mlijeko u prahu često se koristi u ugostiteljstvu, posebno u slastičarstvu, a dobiva se sušenjem mlijeka. Mlijeko u prahu je žućkasto-bijele boje, tipična mirisa i okusa i ima konzistenciju sitnog praha. Lako se kvari stoga treba posebno paziti pri skladištenju. Najbolje ga je skladištiti ga u suho i hladno skladište.

Vrhnje

Vrhnje je svjež proizvod dobiven izdvajanjem mliječne masti iz mlijeka. Slatko pasterizirano vrhnje bijele je i bijelo-žućkaste boje tipična mirisa i ugodno slatkastog okusa, homogene je konzistencije i ima 30% masti. Kiselo pasterizirano vrhnje ugodna je kiselkasta okusa s 10%, 12.5%, 20% i 30% masti.

Sir

Sir se dobiva zgrušavanjem svježeg i toplinski obrađenog mlijeka, obranog ili djelomično obranog mlijeka, sirutke, mlaćenice, vrhnja ili kombinacija tih sirovina. U ugostiteljstvu najčešće koristi mekani svježi bijeli sir, rikota i maskarpone, te polumasni sirevi tipa edamer, gouda i mozzarella te punomasni sirevi tipa parmezan, paški sir i dr.



Maslac

Maslac se dobiva mlaćenjem kiselog i slatkog vrhnja i smatra se najkvalitetnijim mliječnim proizvodom.

Iako maslac po svom podrijetlu spada u mliječne proizvode svakako ga možemo svrstati i među životinjske mast i ulja.

Dobar maslac ima svojstven i ugodan miris i okus. Na tržištu dolazi u pakiranjima od 1/8, 1/4 i 1/2 kg i u pakiranjima za jedan obrok. U većim ugostiteljskim objektima ili pekarama čak i u blokovima od 10 kg.

Razlikujemo maslac I kvalitete koji se proizvodi od slatkog ili kiselog pasteriziranog vrhnja, sadrži najmanje 82 % masti i ne smije sadržavati više od 16 % vode.

Maslac II kvalitete proizvodi se od kiselog vrhnja, sadrži najmanje 80% masti i ne više od 18% vode

Domaći maslac proizvodi se od slatkog i kiselog vrhnja, sadrži najmanje 78% masti i ne više od 20% vode.

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Mlijeko (0,9 % masti)	167	40	4,7	3,3	0,9
Mlijeko (3,2 % masti)	275	66	4,7	3,3	3,2
Jogurt (obični)	360	40	5	4	4
Kiselo vrhnje	800	192	3	3	18
Slatko vrhnje	1300	317	2	3	32
Puding od čokolade	560	134	21	3,5	4
Sirni namazi (23% masti)	480	115	6	13	5
Topljeni sir (45 % masti)	1275	385	6	14	24
Tvrđi sir (45% masti)	1555	372	3	25	28
Svježi kravljí sir	101	72	4	15	3
Zrnati sir	396	92	1	13	4

1.4.4. MESO RIBA, RAKOVA, ŠKOLJAKA I GLAVONOŽACA



Meso riba je jedan od najdragocjenijih izvor bjelančevina, fosfora, kalcija i željeza, a meso masnijih riba bogato je vitaminima A i D.

Ribu dijelimo na morske i slatkovodne ribe.

Podjela morske ribe prema vrstama:

- bijela riba



- plava riba (sitnija i krupnija riba)



- morska landovina

Podjela slatkovodne ribe prema vrstama:

- slatkovodne ribe iz ribnjaka



- slatkovodne ribe iz otvorenih voda



Prosudivanje kvakoće i svježine ribe (riblje meso)

Riblje meso brže se kvari nego meso toplokrvnih životinja. Za gotavljenje jela od riba mora se upotrebljavati samo meso svježih ili živih riba i ispravno meso smrznutih riba. Pri prosudbi kakvoće i svježine, svježe ili odmrznute ribe potrebno je pridržavati se osnovnih kriterija: miris, oči, škrge, koža, karakteristična sluzavost, meso.

Sve ribe ne čiste se jednako: osim vađenja utrobe i škrge nekima se skidaju ljuske, nekima koža, a nekima sluz. Riblje meso može se upotrijebiti na razne tehnološke načine što opet ovisi o vrsti i veličini. Ono se kuha, ogrušava, peče na žaru i u pećnici, prži, poha, pirja, marinira itd.

Rakovi, školjek i glavonošci

Podjela i vrsta rakova, školjki i glavnožaca

Rakovi:

morski rakovi (jastog, hlap, škampi, kozice, rakovica)



slatkovodni rakovi (riječni rak, potočni rak, močvarni rak)



školjke: kamenica, dagnja, brbavica, kućica, kunjka,



jakovska kapica

Glavonošci: lignja, sipa, hobotnica, muzgavac.



RIBA

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Bakalar	295	76	0	17	1
Dagnja	270	66	2	12	2
Grgeč	295	75	0	15	2
Haringa	650	155	0	13	10
Inćun	310	89	0	17	3
Jastog	305	86	1	16	2
Jegulja	875	209	1	9	18
Kamenica (ostriga)	225	49	4	6	1
Lignja	295	77	1	16	1
Losos	910	217	0	20	14
Pastrva	470	112	0	18	2
Sardine u ulju	1005	240	1	24	14
Skuša	820	195	0	19	12
Šaran	270	65	0	10	3
Škampi	310	91	0	17	2

Štuka	305	85	0	17	2
Tunj u ulju	1270	303	0	24	21

1.4.5. MEDITERANSKO POVRĆE



U povrće ubrajamo različite biljke koje se u prehrani upotrebljavaju svježe, termički obrađene ili konzervirane.

U kuharstvu povrće dijelimo prema dijelovima biljke koju upotrebljavamo za pripremu jela.

Povrće je skupina različitih kultiviranih i nekih samoniklih biljaka, ili njihovih dijelova, koji se upotrebljavaju u ljudskoj prehrani. U svijetu i kod

nas uzgaja se povrće koje najbolje odgovara klimatskim uvjetima i sastavu tla za proizvodnju, tradiciji naroda tog kraja, zahtjevima tržišta i ekonomskim mogućnostima proizvođača. Povrće je prijeko potrebno u prehrani. Važnost povrća za ljudsku prehranu leži u tome što ono sadrži vrijedne tvari: ugljikohidrate, bjelančevine, biljne masti, mineralne soli, vitamine, organske kiseline i aromatske tvari koje povrću daju različit okus i miris. Od hranljivih tvari veće kalorične vrijednosti povrće sadrži najviše ugljikohidrata, manje bjelančevina i neznate količine biljnih masti. Hranljivu vrijednost povrća umanjuje velika količina vode. Najvažnije je jesti svježe, sirovo povrće jer je ono najbogatije vitaminima.

Podjela i vrste povrća:

plodasto povrće (krastavac, paprika, patlidžan, rajčica, tikvica, bundeva)



lisnato povrće (salata, kupus, špinat, blitva, kelj, raštika, prokulice, kiselica)



cvjetasto povrće (cvjetača, brokula, artičoka)



stabljčasto povrće (šparoge, korabica)



lukovičasto povrće (luk, češnjak, poriluk, koromač)



korjenasto povrće (mrkva, celer, peršin, pastirjak, rotkva, cikla, hren)



mahunasto povrće - svježe i suho (mahuna, grah, grašak, soja, slanutak, bamija)



gomoljasto povrće (krumpir i batat)



Posebnu skupinu povrća čini začinsko povrće. Ono služi kao začini i dopuna raznim jelima. Tu se ubrajaju:

~ Luk ~ Celer ~ Češnjak





POVRĆE

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal	g	g	g
Artičoke	90	23	5	1	0
Brokula	140	33	4	3	0
Cikla	150	37	8	2	0
Cvjetača	117	28	4	2	0
Celer	159	38	7	2	0
Grah	480	110	21	7	1
Grašak	389	93	14	7	1
Kelj	190	46	5	4	1
Krastavci	42	10	2	1	0
Kupus (kiseli)	109	26	4	2	0
Kupus (slatki)	218	52	7	4	1
Luk	175	42	9	1	0
Mrkva	146	35	7	1	0
Paprika	117	28	5	1	0
Patlidžan	110	26	5	1	0
Poriluk	160	38	6	2	0
Rajčica	80	19	3	1	0
Šampinjoni	101	24	3	3	0
Šparoga	80	20	3	2	0
Špinat	96	23	2	2	0
Zelena salata	59	14	2	1	0
Zelje	100	25	4	1	0
Čips od krumpira	2375	568	50	5	40

Krumpir	355	85	19	2	0
Kuhani valjušci od krumpirova tijesta	490	117	27	1	0
Pomfrit	1130	270	34	4	12



1.4.6. MEDITERANSKO VOĆE

Voće u ugostiteljstvu i ljudskoj ishrani ima jako široku primjenu. Sirovo voće poslužuje se kao desert. Voće je sastavni dio mnogih kolača (savijača, nabujaka, pita, raznih voćnih torta, krema, sladoleda, kompota i slično).

Na tržištu imamo svježe voće, sušeno voće, konzervirano i zaleđeno voće.

Voće razlikujemo prema sezoni sazrijevanja, prema stupnju sazrijevanja, namjeni i podrijetlu proizvodnje.

- Prema sezoni sazrijevanja imamo proljetno, ljetno i jesensko voće.
- Prema stupnju sazrijevanja voće može biti zrelo za branje (nezrele banane), zrelo za jelo (voće zategnute kože i čvrstog mesa), voće zrelo za preradu (voće nabrane kože i mekog mesa).
- Prema namjeni voće može biti stolno (voće prve kvalitete, razvrstano je prema obliku, boji i veličini), te voće za preradu (za pripremanje kolača, kompota, marmelada, sokova i slično).
- Prema podrijetlu proizvodnje imamo dvije osnovne skupine, a to su kontinentalno i južno voće koje još nazivamo egzotično voće te voće suptropske klime koje pripada južnom voću.

U kontinentalno voće ubrajamo: jabuke, kruške, breskve, nektarine, marelice, grožđe, trešnje, višnje, maline, ribizle, borovnice, jagode, kupine, dunje, šljive, orahe, lješnjake, bademe, kikiriki, kesten...

U južno voće ubrajamo: limun, naranču, mandarine, grejp, kivi, kaki, rogač, smokvu, šipak.



U suptropsko voće ubrajamo ananas, avokado, bananu, kokosov orah, pistacije, datulje.



Suho voće

Sušenje namirnica je najstariji i najzdraviji način konzerviranja hrane. Suši se na prozračnom i toplom mjestu, tako da dođe do isparavanja vode. U suho voće ubrajamo: suhe šljive, suhe smokve,

suhe marelice, suhe grožđice, datulje i dr.

Konzervirano voće

U konzervirano voće nam spadaju razne vrste kompota, marmelada i džemova od raznog



voća.

Zaledeno voće

Osim suhog voća u novije doba imamo i voće konzervirano ugljikovim dioksidom. To je proces naglog zamrzavanja (kupina, malina, jagoda i višanja). Voće se odmah nakon berbe očisti i opere i tako podvrgne procesu brzog zamrzavanja koji ne smije trajati duže od 30 sekundi. Tako zaleđeno voće nakon odmrzavanja može se koristiti za razne dekoracije, ono ne mijenja svoj oblik niti ispušta sok.



VOĆE

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
Ananas	230	56	13	0	0
Banane	410	99	23	1	0
Borovnice	260	62	14	1	1
Breskve	192	46	11	1	0
Dinje	100	24	5	1	0
Grožđe	295	70	16	1	0
Grejp	180	42	10	1	0
Jabuka	218	52	12	0	0
Jagode	150	36	7	1	0
Kivi	230	55	11	1	1
Kruške	230	55	12	0	0
Lubenica	100	24	5	1	0
Maline	170	40	8	1	0
Mandarine	200	48	11	1	0
Marelice	230	54	12	1	0
Naranče	226	54	9	1	0
Ribizl (crveni)	190	45	10	1	0
Ribizl (crni)	260	63	14	1	0
Šljive	245	58	14	1	0
Trešnje	240	57	13	1	0

1.4.7. ŽITARICE



U žitarice ubrajamo: pšenicu, raž, ječam, zob, kukuruz, rižu proso i heljdu.

- Žitarice su nezaobilazna namirnica bogata ugljikohidratima, bjelančevinama, celulozom, mineralima i vitaminima.
- Mljevenjem u bijelo brašno žitarice gube bjelančevine, mineralne i aromatične tvari zato ih makrobiotičari koriste kao cjelovite žitarice.

Pšenica

- Cjelovita zrna pšenice mogu se kuhati, ali se prije moraju namakati.
- Prerađene (mljevene) su brašno i pšenična krupica i koriste se za kruh, peciva, tjestenine i musli.
- U kuharstvu koristimo i pšenične klice, dodajemo ih salatama, juhama, namazima, omletima i dr.



Raž

- Koristi se isto kao i pšenica.



Riža



- Upotrebljava se za rižote, kao dodatak juhama, koristi se za nadjeve, slastice, priloge i dr.

Zob



- Za zajuttrak se pripremaju zobene pahuljice, jede se u obliku keksa, nabujka, variva i juha.



Kukuruz

- Koristi se za pripremu žganaca, palente, kokica, kukuruzne pahuljice, kuha se i peče.



Ječam

- Ječam se koristi isto kao i riža
- Jede se za zajuttrak (ječmene pahuljice)
- Uz pečenje i u juhama



Proso

- Koristi se za lepinje, juhe, palačinke, variva, nabujke, pudinge. Može se kuhati i pržiti.



Heljda

- Koristi se za palačinke, mesne valjuške, kuha se kao riža, variva.



Klice

- Klice dobivamo klijanjem iz raznih zrna npr. soje, graha, pšenice, kukuruza, ječma, gorušice, sjemena brokule i dr.

PROIZVODI OD ŽITARICA

Namirnica (100 g)	Energija		UH	Bjelančevine	Masti
	kJ	kcal			
			g	g	g
Crni kruh	1046	250	51	6	1
Dvopek	1590	397	77	10	1
Griz	1550	370	75	10	1
Kolači od samog tijesta	1315	314	39	7	13
Kokice	1580	376	72	13	4
Kruh s cijelim zrnima	1004	240	46	7	1
Kukuruzni kruh	915	220	31	5	9
Kukuruzne pahuljice	1625	388	83	6	1
Musli	1550	371	68	11	6
Polubijeli kruh	1055	252	52	3	1
Pšenično brašno	1550	370	71	12	2
Raženo brašno	1490	356	35	9	1
Riža ljuštena	1540	368	79	7	1
Riža neljuštena	1550	371	75	7	2
Soja u zrnu	1785	427	26	38	19
Sojin sir (tofu)	285	72	2	8	4
Tjestenina sa jajima	1630	390	72	13	3
Zobene pahuljice	1680	402	66	14	7

1.4.8. OSTALE MEDITERANSKE NAMIRNICE

Crno vino



Čaša crnoga vina

Crno vino ili **Crveno vino** je vino koje se proizvodi od plavog ili crnog grožđa. Od bijelog vina i Roséa se razlikuje po proizvodnim procesu.

Crveni pigmenti se nalaze samo u ljusci voća. Stoga je moguće od crvenih sorti grožđa proizvesti i bijela vina.

Najomiljenije i najvažnije vinske sorte crnih vina vinara Hrvatskoj su Babić, Dingač, Plavac, Plavac mali, Merlot i Crni Pinot.

ENERGETSKA I NUTRITIVNA VRIJEDNOST CRNOG VINA

Energetska i nutritivna vrijednost na 100 g

Nutrijent	Mjerna jedinica jed.	Količina
Energetska vrijednost	kcal / kJ	160 / 669
Masti	g	0,00
- zasićene masne kiseline	g	0,00
- jednostruko nezasićene masne kiseline	g	0,00
- višestruko nezasićene masne kiseline	g	0,00
Ugljikohidrati	g	13,69
Vlakna	g	0,00
Bjelančevine	g	0,20
Sol	g	0,01
Vitamin A	µg	0,00
Vitamin D	µg	0,00
Vitamin E	mg	0,00
Vitamin K	µg	0,00
Vitamin C	mg	0,00

Tiamin	mg	0,02
Riboflavin	mg	0,02
Niacin	mg	0,21
Pantotenska kiselina	mg	0,03
Kalij	mg	92,00
Kalcij	mg	8,00
Fosfor	mg	9,00
Magnezij	mg	9,00
Željezo	mg	0,24
Cink	mg	0,07
Bakar	mg	0,05
Mangan	mg	0,12
Selen	μg	0,50

* Izvor podataka: USDA National Nutrient Database for standard Reference, Release 16 (July 2003)

1.4.9. MEDITERANSKO ZAČINSKO BILJE

Mirodije



- Mirodije su biljke ili dijelovi biljaka koje se dodaju jelima radi postizanja mirisa (arome) i okusa jela.
- Sve se mirodije mogu koristiti osušene, ali su bolje svježije jer sadrže veću količinu eteričnih ulja.

Mirodije prema dijelu biljke koju koristimo:

Plodovi

papar - za gotovo sva slana jela

mljevena paprika - dodatak jelima s mesom, ribom i povrćem

čili (chili) - ljuta papričica, za jela s mesom, ribom, rižom i tjesteninom

kajenski papar - koristi se dosta u meksičkoj i talijanskoj kuhinji, crvene je boje i jako je ljut

piment - stavlja se u juhe, umake, gulaše, čajeve i kolače

vanilija - za slatka jela, sladolede, likere **korijander**- gulaš, jela s rižom i piletinom, sirom i jajima

borovnice - za pripremanje divljači

kopar - za kiseljenje krastavaca, za umake, za preljeve i za salate

muškatni oraščić - za jela s mesom, kobasice, , umake



Lišće

lovor - za marinade, juhe, umake, gulaše **ružmarin** - uz mesa i ribu, marinade

mažuran - jela sa sirom i povrćem, janjetinu

bosiljak - u kombinaciji s rajčicom, juhe, umaci, salate, meso, riba, jaja i sir



menta - janjetina, slatka jela, voćne salate, čajeve

kadulja - svinjetina, perad i divljač

tarkanj - najpoznatiji je u Francuskoj i Rusiji.

origano - za umake za tjesteninu i *pizzu*, omleti, svinjetinu i rižu

estragon (kozlac) - za marinade, salate i umake

pelin - mesna pečena jela, marinade

Cvjetovi

šafran - riblje juhe, rižote



majčina dušica (timijan) - kobasice, marinade, umake, pečenja, variva

Pupoljak

kapar - salate, pikantne umake

klinčić - za aromatiziranje umaka, jela od mesa, kompote, kuhano vino



Korijen

đumbir - oštrog je okusa, koristi se za marmelade, likere, pečenja, umake, čaj



kurkuma - koristi se u indijskoj i orijentalnoj kuhinji za jela od mesa, varivo od leće, plodove mora, rižu, salate i preljevi za salate

Sjemenke

anis - slatkog je okusa pa ga mi koristimo za kolače, kekse, slatki kruh



kumin - juhe, jela od mesa i divljači. Služi i za posipanje peciva

sezam - za kruh, pecivo i kolače

kardamon - za jela od janjetine koja se poslužuju uz rižu

Kora

cimet- za kolače i kekse. Koristi se za pripremanje nekih jela s janjetinom i piletinom. Štapići cimeta se koriste za začinjavanje vrućih napitaka.



2. MEDITERANSKA KUHINJA

2.1. MEDITERANSKA PREDJELA I SALATE

Diljem se Mediterana, kao regije koja se naslanja na mediteransko, a i ostala rubna mora, njeguje kultura prehrane i kultura zajedničkog objeda, posebno ručka.

Tako je i zbog odabira namirnica, a posebno zbog visokih temperatura tijekom dana, posebno vremena oko ručka, došlo do formiranja tipa jela s kojim se objed najčešće počinje.

U mediteranskoj kuhinji to su najčešće razne salate, od svježeg ili kuhanog povrća, te razna hladna predjela koja se serviraju kao salate. Salate gotovimo od svih vrsta namirnica i poslužujemo kao dopunu jelima ili kao samostalan obrok. Tijekom cijele godine preporučuje se salate gotoviti od svježeg povrća koje se nudi na tržnicama. Osim salata od svježeg povrća salate gotovimo i od mariniranog i kuhanog povrća.

Podjela i vrste salata

- JEDNOSTAVNE SALATE pripremaju se od jedne vrste povrća po kojoj dobivaju naziv, npr. zelena salata, salata od rajčica, krastavaca
- SLOŽENE SALATE pripremaju se od nekoliko vrsta povrća. U zdjelicu se slaže više vrsta različitog povrća i dekorira se npr. šeri rajčicama, ploškicama rotkvice i dr.
- MIJEŠANE SALATE prave se od više vrsta povrća izrezanog na kockice, štapiće ili rezance, izmiješanog i posluženog u zdjelici

Načini začinjavanja salata

- Octeni umak (ocat- jabučni, vinski, aceto balsamico, ulje - suncokretovo, maslinovo, bučino i sol).
- Salate možemo začiniti i limunovim sokom ili povezati majonezom, jogurtom ili vrhnjem.
- Postoje razni preljevi kojima se salate začinjaju da bi bile potpunije i hranjivije. Takve preljeve nazivamo DRESING ILI PRELJEV ZA SALATU (od jogurta, kečapa, majoneze, senfa, uz dodavanje začinskog bilja, začina, mariniranog sjeckanog povrća i dr.).
- Ona su kako kaže njihovo francusko ime kaže (Hors-d'oeuvre) sporedna stvar, jelo na početku objeda ili večere, pa su zapravo određena samo da ispune vrijeme do glavnog jela.

Hladna predjela

Hladna predjela trebaju svojim izgledom, bojom i okusom potaknuti tek, ali da pri tome ne zasite. Takva jela moraju imati pikantan okus i lijep izgled. Da bi predjelo zadovoljilo okusom i izgledom naročito je potrebno paziti kako ćemo slagati sastojke na pliticu. S malo mašte i smisla svaka će osoba koja priprema jelo izmisliti novi način dekorativnog slaganja sastojaka. U našim ugostiteljskim i hotelskim kućama mogu se kao predjela naći bogati izbor domaćih specijaliteta kao što su: dalmatinski pršut, veliki izbor domaćih ili kobasica od divljači, domaći sirevi i raznih lokalnih proizvođača te razni suhomesnati proizvodi. Raznolikost morskih plodova omogućuje pripremanje

niza hladnih predjela na najrazličitije načine. Morski se plodovi i riba najčešće termički obrađuju laganim i kratkim prokuhavanjem, hlađenjem, miješanjem s drugim, najčešće svježim lisnatim salatama, te začinjavaju s nekim dresingom (obično je to maslinovo ulje s vinskim octom i/ili limunom). Danas postoji trend tzv. sirove hrane, za koji bi bilo pravilnije reći Termički neobrađena hrana. Naime, riba ili ostali morski plodovi se ne kuhaju, ali se mariniraju u nekom soku od agruma koji kemijski mijenjaju strukturu same namirnice i dodatno je začinjavaju i obogaćuju.

Mediterranska hladna predjela i salate

- Salata od hobotnice (kuhana hobotnica začinjena s maslinovim uljem, limunom, solju i paprom. Ovisno o kraju i običajima u nju se još dodaju masline, kapari, peršin, češnjak, krumpir, slanetak, rukola, rajčica...)
- Salata od muzgavaca, ponekad liganja i sipe (začinjena i poslužena kao i salata od hobotnice)
- Salata od raznih školjki
- Salata od rakova (najčešće se koriste kuhani škampi i rakovica, uz dodatak začina i začinskog bilja; posebno ukusna i luksuzna salata je od ili s jastogom).
- Morski tatar radi se od raznih vrsta riba, najčešće od plave ribe (tune i palamide) izrezane na sitne kockice, uz dodatak maslinovog ulja, soka agruma, začina i začinskog bilja. Poslužuje se uz topli ili prepečeni kruh.
- Morski carpaccio (riba pod limun), tipičan je za sve krajeve uz more Mediterana. Radi se od raznih vrsta većih ili manjih riba, izrezanih na manje i tanje filete, marinirane određeno vrijeme u soku agruma, maslinovom ulju i začинима. Poslužuje se hladno uz neku lisnatu salatu. Carpaccio se može raditi i od raznih svježih rakova i školjki, te od kuhanih mekušaca koji su stisnuti u oblik salame ili kobasice.
- Od ostataka pečene ili marinirane ribe najčešće se rade razne riblje paštete. U nekim su krajevima dosta pikantne, u nekima manje. ali opravdaju svoj cilj, jer konzumacijom potiču otvaranje apetita, te stvaraju podlogu za pijeње čaše vina.
- Gotovo je cijeli Mediteran kolijevka odličnih suhomesnatih proizvoda, posebno izvrsnih pršuta, te pikantnih kobasica. Obje se varijacije poslužuju s ukiseljenim povrćem te u kombinaciji s nekim lokalnim sirevima.
- Jedna od najpoznatijih mesnih salata na Mediteranu je, tzv. Mornarska salata. Dobiva se miješanjem kuhanog goveđeg mesa, ukiseljenog povrća i lisnatih salata, začinjenih maslinovim uljem i lokalnim octom.
- Salata sa slanim sirom koji se čuva u salamuri u našim, a i ostalim restoranima na Mediteranu, se još naziva i Grčka salata, a sastoji se od na veće kocke izrezanih rajčica, krastavaca, paprike i feta sira, uz dodatak maslina, kolutova ljubičastog luka i origana. Začinjena je, maslinovim ulje i s malo lokalnog octa. Poslužuje se kao predjelo, ali i kao samostalno jelo u toplim ljetnim danima.

- Salata od mariniranog povrća, radi se s povrćem koje je prethodno pečeno na žaru, ohlađeno i marinirano s češnjakom, peršinom, maslinovim uljem i svježim mljevenim paprom. Najčešće se peku tikvice, patlidžani, paprike, srca artičoka i rajčice.
- Salata od kuhanog krumpira začinenog kaparima, peršinom, lukom, solju, paprom, maslinovim uljem i lokalnim octom. Odlično je samostalno jelo, prilog raznim hladnim mariniranim morskim plodovima, ali i pečenoj ribi.
- U nekim se dijelovima Mediterana, krumpir salata začinja majonezom.
- Od voća, koja se koriste kao salata i hladna predjela, najčešće govorimo o smokvi, dinji i lubenici koje se kombiniraju s raznim pršutima.

2.2. MEDITERANSKE TJESTENINE I RIŽOTO

Razne tjestenine su osnova prehrane ljudi na Mediteranu. Uz pravilan odabir brašna, uz dodatak nekoliko jaja, malo soli i maslinovog ulja za samo nekoliko minuta moguće je imati ukusno i izuzetno hranjivo jelo. Za tjestenine se najčešće koristi kombinacija dva vrsta brašna, i to SEMOLINA, brašna od tvrde durum pšenice koja tjestenini daje tvrdoću, tj. ne da joj da se prekuha. Drugo popularno brašno je takozvano DOPIO ZERO, ILI 00, fino brašno koje tjestenini daje elastičnost kod valjanja. Do upotrebe tjestenina se čuva zamrznuta ili osušena. Kuha se u kipućoj slanoj vodi nekoliko minuta ovisno o debljini tjestenine i odmah se spaja s umakom. Osim te vrste tjestenine, vrlo su popularne i razne varijante njoka i kroketa koje se dobivaju od krumpirovog tijesta. Njoki se dobivaju tako da se protisnutom kuhanom krumpiru dodaju začini, jaja i masnoća, te dok je smjesa još mlaka, dodaje brašna koliko tijesto “popije”, odnosno dok se smjesa prestane lijepiti za ruke. Tada se oblikuju njoki i kuhaju dok ne isplivaju na vrh lonca. Umaci koji se spajaju i nadograđuju tjestenine i njoke mogu biti na nekoliko baza. Najrasprostranjenija je baza umaka od rajčice, kod nas poznatija kao šalša. U šalšu je moguće staviti i druge mesne, morske ili povrtno kombinacije sastojaka i začina prema kojoj umak, a i jelo tada nose ime. Osim umaka od rajčice vrlo je popularan i mesni umak napravljen s korjenastim povrćem i mljevenim mesom uz dodatak nekih mediteranskih začina. Koristi se za obogaćivanje i sljubljivanje s raznim vrstama tjestenina, ali i za punjenje, gratiniranje i prelijevanje tjestenina. Umaci od raznog sezonskog povrća također su popularni zbog svoje punine okusa, potencijalno vrlo zdravih namirnica i veselih boja od zrelog povrća. Povrća se vrlo kratko poprže, podliju s vinom, te nekom juhom koja je ostala od prethodnog obroka. Spajaju se s tjesteninom i omiljena su delicija duž cijelog Mediterana. Najviše korištena namirnica u jelu, daje jelu naziv. Umaci od riba, a posebno morskih plodova izuzetno su cijenjeni, kako u restoranskoj i hotelskoj ponudi, tako i u domovima na Mediteranu. Svojim su osebujnim okusim posvježini i okusom mora vrhunska delicija. Pripremaju se kratkim prženjem na maslinovom ulju i lukom uz dodatak češnjaka, peršina i bijelog vina. Kratko se prže, podliju i serviraju s najfinijim tjesteninama. Također, najzastupljenija namirnica najčešće daje ime umaku i jelu. Vučeno tijesto popularno je za izradu raznih vrsta pita i

slanih, i latkih savijača. Tijesto se “zakuha” od brašna i vode uz dodatak malo ulja pa „odmori“. Tada se razvuku tanki listovi koji se pune pa rolaju, ili se u plehove za pečenje redaju nadjevi i listovi kora vučenog tijesta. Punjenja za vučena tijesta mogu biti mesna, riblja, sirna, povrtna ili kombinacija svih ili dijela namirnica. Od drugih vrsta tjestenina, pogotovo u sjevernoj Africi, ali i Španjolskoj, te Francuskoj, upotrebljavaju se i kus-kus, te bulgur.

RIŽOTI, kao posebna kategorija toplih predjela u mediteranskoj kuhinji, vrlo su popularna i tražena delicija u svim svjetskim kuhinjama. Moramo razlikovati RIŽOTE, kao samostalno jelo pripremljeno od različitih namirnica, ali s rižom poludugog i okruglog zrna, koja se pripremaju u istoj posudi, najčešće caseroli, od drugih jela od riže, kao što su razne vrste PILAFA, koji su također popularni u mediteranskoj kuhinji. Rižoti se najčešće pripremaju u Italiji, te zapadno i istočno od nje. Pilafi preuzimaju primat počevši od Turske, pa zaokružujući mediteransko more s juga. Najbolje vrste riže za rižote su CARNAROLI, ROMA i ARBORIO. Ove su vrste pune škroba i odgovorna su za kremastu strukturu dobrog rižota. Ove vrste riže imaju veliku sposobnost upijanja okusa, što ih čini idealnim odabirom za pravi mediteranski rižoto. U našim krajevima su popularni teleći rižoto, crni rižot od sipe, primorski rižoto od liganja te svakako rižot od kvarnerskih škampi. U Italiji su popularni rižoto milanese s bundevom, zatim rižoto sa šafranom, te u sjevernom dijelu rižoto s crvenim radičem. Posebni tip jela s rižom u mediteranskoj kuhinji zauzimaju španjolske paille, koje su vrlo slične rižotima, ali nisu toliko kremaste strukture. One suše po vrhu, a gotovo zapečene po dnu široke tave u kojoj se najčešće pripremaju. Najčešća kombinacija namirnica u paelli je morska, mesna i povrtna zajedno. Ime dobivaju po krajevima i regijama iz koje dolaze.

2.3. GLAVNA JELA I PRILOZI TIPIČNI ZA MEDITERANSKU KUHINJU

Glavna mesna jela

Mesa koja se najčešće koriste za glavna jela su mesa mladih i manjih životinja stoke sitnijeg zuba, kao što su janjetina i kozletina, piletina i puretina, te kunić i razne vrste primorske divljači. U zadnje se vrijeme u mediteransku kuhinju umiješalo i dosta drugih mesa, tipa govedine i svinjetine.

Jela su se najčešće tijekom povijesti pripremala na otvorenim ognjištima, a slično se pripremaju i danas.

Najbolji, a možda za ljubitelje mesa i najomiljeniji način pripreme mesa janjetine, kozletine, kunića i piletine je PEČENJE NA RAŽNJU - cijelih ili većih komada životinja, te PEČENJE NA ROŠTILJU - manjih komada mesa, prethodno oblikovanih i mariniranih. Umjesto pečenja u pećnicama, i dan danas, čak i u vrlo popularnim restoranima, komadi mesa peku se POD PEKOM, u plehu za pečenje zajedno s krumpirima te drugim povrćem. Varijante peke nalaze se po cijelom Mediteranu, a rade se



od raznih vrsta željeza i legura, te zemljanih ili keramičkih posuda i poklopaca.

Janjeće meso, a pogotovo meso mlade janjetine najčešćese peče u komadu na ražnju, veći dijelovi mesa pod pekom, a dijelovi buta i plećke poprečno narezani na kost. Najbolji dio janječeg mesa koji se može pripremiti na roštilju jesu leđa koja se

režu poprečno na kost debljine cca 1 do 1,5 cm, tako da svaki kotlet ima svoju kost, odnosno dio rebra. U porciju se serviraju između 3 i 5 komada kotleta, ovisno o njihovoj veličini. Kotleta ne bi trebalo biti manje od 220, ali ni više od 300 g.

U ponekim se restoranima priprema i dio janjećih leđa u komadu koji ima 4-5 kostiju, težine od 220 do 250. Takav se tip reza zove “french rack”.



Otkoštена piletina

Od peradi se najčešće priprema piletina i dio puretine (prsa).

Piletina se reže na polovice i/ili na četvrtine tako da poznajemo prednju četvrt s bijelim mesom i krilcem te zadnju četvrt sa zabatkom i batkom.

Pileća prsa se odvoje od prsne kosti i skinu s pileta. Ako želimo samo pileće bijelo meso odvojimo ga od malog batka s krilcem. Pilećem bijelom mesu odnosno prsima se najčešće skida i koža.

Zbog svoje debljine pileća se prsa zarezuju u tzv. leptir šniclu kako bi se ujednačila debljina i povećala površina odreska. Ako je odrezak još neujednačen potrebno ga je potući batom za meso. Pileća zadnja četvrt se peče na roštilju zajedno s kostima, ali je za tu vrstu pripreme potrebo malo više vremena.

Zbog toga se otkoštava tako da se vadi kost iz zabatka i batka, a ostavlja se samo vrh kosti na batku.

Rez po kosti je bitno napraviti odlučnim i snažnim pritiskom kako ne bi došlo do pucanja kosti čiji komadići, ako se odlome, mogu ozlijediti konzumente. Svi ostali rezovi po pilećem mesu se trebaju obaviti po zglobovima.



Svježe pljeskavice

Mesne preradevine

Od mesnih preradevina koje se najčešće peku na roštilju razlikujemo ćevapčiče i pljeskavice (burgere), te razne vrste koefti, sličnog sastava kao ćevapi, samo se razlikuju oblikom i kombinacijom mesa i začina.

Ćevapčići su oblikovani komadi začinenog mljevenog mesa koji se oblikuju u valjak i čuvaju u hladnjaku do pripreme.

Ovisno o recepturi i njihovoj tradiciji koja

u našu kuhinju dolazi iz istočnih krajeva poznate su nam mješavine svinjskog i junećeg mesa, junećeg i janjećeg mesa, te svinjskog, junećeg i janjećeg mesa - u raznim omjerima ovisno o recepturi roštilj majstora.

U ćevapčiče, osim mljevenog mesa, dolaze samo začini, najčešće sol i papar.

Pljeskavice ili njihove deblje verzije burgeri su začinjeni komadi oblikovanog i usitnjenog mljevenog mesa u koje se osim začina stavljaju i sjeckani luk, češnjak, ribani sir, šunka, panceta...

Peka - priprema i termička obrada

Za peku je potrebno naložiti vatru kao za roštilj na drva (vidi gore) na podlozi od šamotne cigle.

Vatra se loži na mjestu na kojem će kasnije biti peka kako bi se podloga maksimalno ugrijala.

Poklopac peke je prije korištenja najbolje staviti na vatru da ga zagrije i „opali“ iznutra.

Žerava se razgrće, te se na sredinu stavlja pleh peke s namirnicama i začinima, pleh se poklapa željeznim poklopcem peke, stavlja se obruč za zadržavanje i dodavane žereve, te se na poklopac i oko cijele peke nagrće dodatna žerava koja namirnice peče odozgo i sa strane.

Vatra se tada premješta na drugi dio komina, najčešće u kut i dodatno naloži kako bi kontinuirano imali dovoljno žerave 1,5 do 2 sata, ovisno o veličini peke i vrsti namirnica koje se koriste.

Peku je potrebno nekoliko puta za vrijeme pečenja kontrolirati uklanjanjem sve žerave i otvaranjem poklopca, a nakon kontrole je potrebno ponoviti postupak zatvaranja i dodavanja nove žerave.

Nakon završetka pečenja poklopac i obruč se odlažu na hlađenje, a pleh za pečenje peke se odnosi u kuhinju na serviranje ili se može servirati u plehu.

Pod pekom se najčešće pripremaju veći komadi mesa (janjeći but ili plećka, teleća i svinjska koljenica, teleća prsa, cijeli kopun ili kunić), hobotnica i veće lignje ulovljene u Jadranskom moru uz dodatak krumpira i povrća (mrkva, luk, paprika, rjeđe tikvica i gljive) te začina i ulja.

Janjetina ispod peke se priprema tako da se veći komadi mesa buta i plećke, te vrata i rebara dobro začine solju, paprom i maslinovim uljem. Najčešće se stavlja oko 500g svježeg mesa po osobi. Meso se stavlja u pleh za peku, na podlogu od očišćenih i začinjenih krumpira, luka i drugog sezonskog povrća koje može podnijeti dugotrajno pečenje. Povrća bi trebalo biti između 400 i 500 g. Podsjećamo da je peka tradicionalno jelo i njemu se uživa i kroz količinu. Peka se poklapa i nagrće, te peče oko tri četvrt sata, pa kontrolira i malo izmiješa. Vratu se sve natrag i peče bar još toliko. Nakon završetka pečenja pleh s mesom je potrebno skinuti s vatre i ostaviti na toplom da još malo „odmori“, odnosno da se meso opusti.

Teletina ispod peke se priprema tako da se veći komadi rebara s mesom i vrata dobro začine solju, paprom, biljnim uljem uz dodatak malo svinjske masti. Najčešće se stavlja oko 500g svježeg mesa po osobi. Meso se stavlja u pleh za peku, na podlogu od očišćenih i začinjenih krumpira, luka i drugog sezonskog povrća koje može podnijeti dugotrajno pečenje. Povrća bi trebalo biti između 400 i 500 g. Podsjećamo da je peka tradicionalno jelo i njemu se uživa i kroz količinu. Peka se poklapa i nagrće, te peče oko tri do četvrt sata, pa kontrolira i malo izmiješa. Vratu se sve natrag i peče bar još toliko. Nakon završetka pečenja pleh s mesom je potrebno skinuti s vatre i ostaviti na toplom da još malo „odmori“, odnosno da se meso opusti.

Hobotnica ispod peke se priprema tako da se cijela hobotnica dobro začini paprom, lukom i maslinovim uljem. Najčešće se stavlja oko 500g svježe hobotnice po osobi. Stavlja se u pleh za peku, peka se poklapa i nagrće te peče oko pola sata. Nakon pola sata se dodaju očišćeni i začinjeni krumpiri, češnjak i sezonsko povrće koje može podnijeti dugotrajno pečenje te se peku dodatnih pola sata do novog kontroliranja. Povrća bi trebalo biti između 400 i 500 g. Nakon ukupno jednog sat pečenja peku je ponovno potrebno otkriti i vjerojatno odliti količinu vode koju je pustila hobotnica i dio povrća. Peka se ponovno pokriva i nagrće i peče još cca pola sata. Nakon završetka pečenja pleh s hobotnicom je potrebno skinuti s vatre i ostaviti na toplom da još malo „odmori“ odnosno da se meso hobotnice opusti.

Jadranske lignje ispod peke se pripremaju tako da se lignje očišćene od ledne plastike i zuba začine solju, paprom i maslinovim uljem. Najčešće se stavlja oko 300 do 400 g svježih liganja po osobi. Lignje se stavljaju u pleh za peku, na podlogu od očišćenih, sitnije narezanih i začinjenih krumpira, luka i drugog sezonskog povrća koje može podnijeti dugotrajno pečenje. Povrća bi trebalo biti između 400 i 500 g. Peka se poklapa i nagrće, te peče oko pola sata, pa kontrolira i malo izmiješa. Vratu se sve natrag i peče bar još toliko. Nakon završetka pečenja pleh s lignjama je potrebno skinuti s vatre i ostaviti na toplom da još malo „odmori“ odnosno da se lignja, krumpir i povrće „opuste“.

Ukupno vrijeme pečenja ovisi o veličini komada i veličini peke, materijalu od kojeg su pleh i poklopac izrađeni, jakosti i snazi žerave, te vanjskoj temperaturi oko peke. Za pretpostaviti je da bi sva mesna jela ispod peke trebala biti gotova u roku između 1,5 i 2,5 sata.

Grill - pečenje mesa

Marinirani i začinjani odresci od mesa peku se na dobro ugrijanom grilu nekoliko minuta sa svake strane.

Temperatura ugrijanog grilla bi trebala dosežati 200 do 230 °C . Kvalitetan grill uvijek ima ravnomjernu temperaturu na svim svojim dijelovima. Ako temperatura nije jednaka na svim dijelovima meso je potrebno peći prvo na jače ugrijanom dijelu, a zatim na manje ugrijanom.

Kod tanjih odrezaka tipa naravnog odreska ili pilećih prsiju vrijeme pečenja svake strane je između 3 i 5 minuta.

Pečenje svinjskih i janjećih kotleta zahtijeva pečenje između 4 i 6 minuta sa svake strane dok se teleći kotlet peče nešto duže.

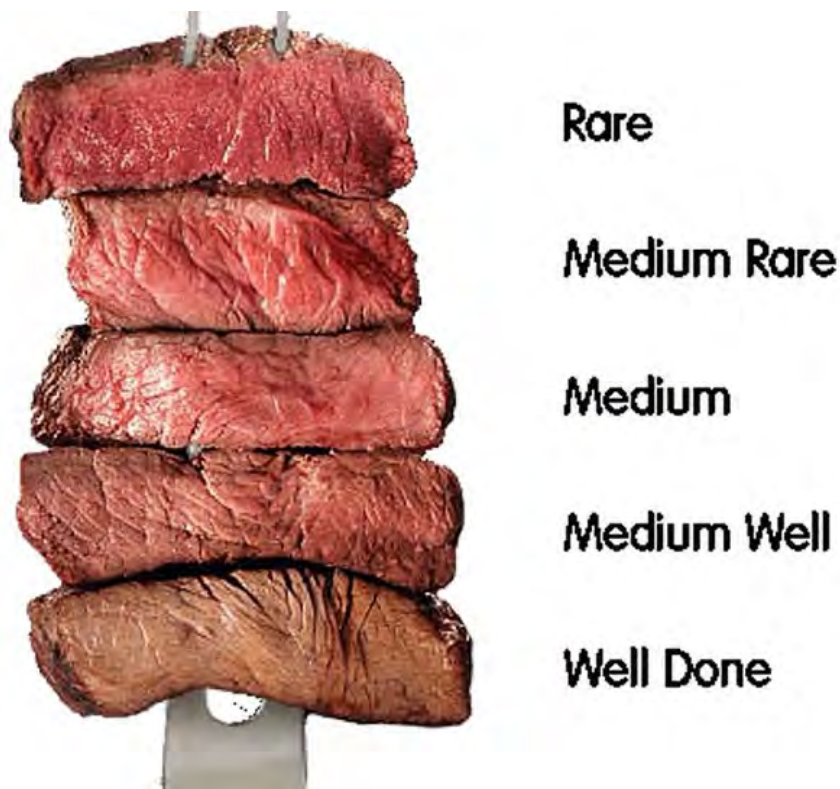
Kod debljih odrezaka mesa tipa bifteka, T-bonea, Fiorentina, Tomahawk steaka i Flank steaka meso je moguće ispeći u 5 stupnjeva pečenja:

1. *rare* - krvavo,
temperature u srcu mesa
oko 52 °C *medium rare* -
krvavo do srednje
pečeno, temperature
pečenja u srcu mesa 56
°C *medium* - srednje
pečeno, temperature
pečenja u srcu mesa 60 –
62 °C
2. *medium well* - srednje
pečeno do dobro pečeno.
temperature pečenja u
srcu mesa 66 °C

well done - dobro pečeno -
temperature pečenja u srcu
mesa preko 72 °C Ako kao

srednju mjeru za vrijeme pečenja uzmemo biftek koji se priprema *medium*, tada ćemo biftek peći između 6 i 7 minuta sa svake strane.

Ako krajnji konzumenti žele slabije pečeno za svaki će se stupanj oduzimati između 1 i 1,5 minuta. Isto vrijedi i za bolje pečeni biftek.



Stupnjevi pečenja mesa

Odresci, a tako i bifteci te druge pozicije posebno odležanog mesa mogu se pripremiti i tako da se najprije polože samo nekoliko minuta s jedne i druge strane na vrlo ugriyani grill kako bi im se zatvorile pore, a onda se meso stavlja u ugrijanu pećnicu na temperaturu od cca 150 °C još neko vrijeme da dozrije.

Uz mesna jela sa žara poslužuju se prilozi od krumpira (kuhanog, prženog, pečenog), pečenog povrća i složene salate. Uz jela se poslužuju i umaci, bilo da su to umaci od pečenja, mesni umaci, povrtni umaci, umak od gljiva, papra, tartufa, začinskog i aromatičnog bilja i maslaca.

Uz jela od mljevenog mesa i miješano meso sa žara, poslužuje se luk, ajvar i kajmak.

Grill - pečenje riba



Brancin na roštilju

Temperatura ugrijanog grilla bi trebala dosezati 200 do 230°C . Kvalitetan grill uvijek ima ravnomjernu temperaturu na svim svojim dijelovima. Ukoliko temperatura nije jednaka na svim dijelovima ribu je potrebno peći prvo na jače ugrijanom dijelu, a zatim nastaviti na manje ugrijanom.

Marinirani i začinjeni odresci ribe peku se na dobro ugrijanom grilu nekoliko minuta sa svake strane. Isto vrijeme pečenja vrijedi i za odreske riba s kostima - kotlete.

Odresci tune mogu se pripremati kao i bifteci, odnosno jela na roštilju od goveđeg mesa s raznim stupnjevima pečenja počevši od *rare* do *well done*.

Riba s kostima veličine do 1 porcije (oko 300-400 g) peče se 6-7 minuta sa svake strane. Ako je riba zarezana možemo pogledati da je pečena kod kosti.

Veća riba u komadu peče se ovisno o veličini - za svaki kg više, 20 do 25 minuta je pečenje duže.

Ribu s kostima moguće je povremeno preliti uljem za vrijeme pečenja kako se ne bi osušila. Posebnu pozornost treba obratiti kod okretanja ribe kako se meso ne bi raspalo, a glava odvojila od trupa.

Ribu poslužujemo prelivenu s malo maslinovog ulja uz dodatak limuna i tršćanski umak. Uz ribu se najčešće poslužuju prilozi od kuhanog i pečenog povrća te svježe sezonske salate.

Gril - pečenje rakova

Temperatura ugrijanog grilla bi trebala dosežati 200 do 230 °C. Kvalitetan gril uvijek ima ravnomjernu temperaturu na svim svojim dijelovima. Ukoliko temperatura nije jednaka na svim



Pečeni jastog

dijelovima, rakove je potrebno peći prvo na jače ugrijanom dijelu, a zatim nastaviti na manje ugrijanom. Manji rakovi tipa škampa i kozice se polažu na ugrijani roštilj i peku rotirajući svakih nekoliko minuta dok im meso ne pobijeli.

Manji rakovi se najčešće poslužuju na ugrijanom pladnju s malo limuna, preliveni maslinovim uljem uz tršćanski umak.

Veliki rakovi poput hlapa i jastoga u pripremi se režu na

pola te polažu na grill i peku samo na strani na kojoj je ostala ljuska. Kad meso pobijeli i postane čvrsto, okrene se i kratko zapeče sa strane gdje je čisto meso.

Rakovi se u pravilu ne začinjavaju prije pečenja, osim što se dodaje malo ulja.

Veliki rakovi se poslužuju na ugrijanom pladnju s nekoliko umaka (umaci od majoneze, rastopljeni aromatizirani maslac, tršćanski umak) i limunom.

Gril - pečenje školjaka



Dagnje na žaru

Temperatura ugrijanog grila bi trebala dosezati 200 do 230 °C. Kvalitetan gril uvijek ima ravnomjernu temperaturu na svim svojim dijelovima. Ukoliko temperatura nije jednaka na svim dijelovima školjke je potrebno peći prvo na jače ugrijanom dijelu, a zatim nastaviti na manje ugrijanom.

Manje školjke tipa brbavica i dagnje se polažu na ugrijani roštilj i peku rotirajući svakih nekoliko minuta dok se ne otvore.

Manje školjke se najčešće poslužuju na ugrijanom pladnju s malo limuna, prelivene maslinovim uljem i posute peršinom.

Veće školjke poput kapesante i kamenice peku se samo na strani preostalog dijela školjke začinjene maslinovim uljem, češnjakom s malo papra i soli. Kad meso školjke postane čvrsto, školjke su spremne za posluživanje.

Poslužuju se na ugrijanom pladnju s limunom prelivene maslinovim uljem i posute peršinom.



Sipe na žaru

Temperatura ugrijanog grila bi trebala dosezati 200 do 230°C . Kvalitetan gril uvijek ima ravnomjernu temperaturu na svim svojim dijelovima. Akotemperatura nije jednaka na svim dijelovima, meso je potrebno peći prvo na jače ugrijanom dijelu, a zatim nastaviti na manje ugrijanom.

Marinirane i začinjene lignje peku se na dobro ugrijanom grilu nekoliko minuta sa svake strane uz povremeno prevrtanje.

Posebnu brigu je potrebno voditi o krakovima koju su tanji, posebno na krajevima jer lako i brzo mogu zagoriti, stoga ih je potrebno oprezno peći ili peći na dijelu s nižom temperaturom.

Lignje poslužujemo prelivene s malo maslinovog ulja, posute peršinom uz dodatak limuna i tršćanski umak. Uz lignje se najčešće poslužuju prilozi od kuhanog povrća i prženog krumpira te svježe sezonske salate.

Marinirani i začinjeni komadi sipe peku se na dobro ugrijanom grilu nekoliko minuta sa svake strane uz povremeno prevrtanje.

Potrebno je voditi posebnu brigu o glavi koja je veća i krakovima koju su deblji, stoga ih je potrebno bolje peći ili peći na dijelu s višom, a onda s nižom temperaturom.

Sipe poslužujemo prelivene s malo maslinovog ulja, posute peršinom uz dodatak limuna i tršćanski umak. Uz sipe se najčešće poslužuju prilozi od kuhanog povrća te svježe sezonske salate.

Marinirani i začinjani komadi prethodno kuhane hobotnice peku se na dobro ugrijanom grilu nekoliko minuta sa svake strane uz povremeno prevrtanje.

Hobotnicu poslužujemo prelivenu s malo maslinovog ulja, posutu peršinom uz dodatak limuna i tršćanski umak. Uz hobotnicu se najčešće poslužuju prilozi od kuhanog i pečenog povrća te svježije sezonske salate.

Gril - pečenje povrća

Temperatura ugrijanog grilla bi trebala dosežati 200 do 230 °C. Kvalitetan gril uvijek ima ravnomjernu temperaturu na svim svojim dijelovima. Ukoliko temperatura nije jednaka na svim dijelovima, povrće je potrebno peći prvo na jače ugrijanom dijelu, a zatim nastaviti na manje ugrijanom.

Već izrezano i blago marinirano povrće peče se na roštilju nekoliko minuta sa svake strane. Ukoliko se priprema više vrsta povrća odjednom potrebno je voditi brigu da se na roštilj prvo stavi povrće koje se duže termički obrađuje (krumpir, paprika i rajčica), a tek kasnije povrće koje se peče kraće.

Kukuruz se peče duže vrijeme na grilu uz povremeno okretanje kako bi se sva zrna ravnomjerno ispekla. Peče se bez masnoće, a prije posluživanja se samo posoli.

Gljive se peku na žaru uz često miješanje kako ne bi zagorile zbog nježne strukture.

Nakon pečenja povrća i gljive se slažu na ugrijane tanjure ili pladnjeve začinjavaju solju, paprom, maslinovim uljem i češnjakom, te se posipaju peršinom.

Osim povrća pečenog na grilu, kao prilozi uz mesne, riblje i ostale delicije iz mora, na Mediteranu se priprema i puno kuhanog povrća (na lešo). Povrća se kuhaju samostalno u slanoj kipućoj vodi ili sa dodatkom krumpira. Voda se ocijedi, a povrće se začini s malo maslinovog ulja, češnjaka, peršina i papra.

Povrća se “ležaju” ovisno o sezoni kako dozrijevaju pa tako imamo puno lešo tikvice, mahune, grašak, blitvu, špinat, razne vrste kupusa i samoniklog zelenog bilja, šparoga...

Krumpir je jedan od zastupljenijih priloga. Poslužuje se uz mesna i riblja jela. Priprema se na sve moguće načine.

Svaki kraj Mediterana ima svoj posebni recept, no gotovo u svim krajevima možete pronaći kuhani krumpir, preliv s malo maslinovog ulja i posut morskom soli, te nekom od začinskih trava koja uspijeva u tom kraju.

Pečeni krumpir izrezan na ploške, kriške, polovice, ili pak pečen u komadu predstavlja veliku deliciju i gotovo je obavezan prilog u svim mediteranskim kuhinjama. Najčešće je pečen samostalno, ispod nekog finog mesnog ili ribljeg pečenja, ali se miješa kod pečenja i s raznim povrćem kao što su tikvice, patlidžani, paprike, rajčice ili mrkva.

Kroz kuhinje Mediterana proteže se i varijanta našeg restanog krumpira. Na maslinovom ulju poprženi luk pa na njega dodan kuhani krumpir izrezan na ploške, dodatno začinjen i još kratko

propirjan. Ukusan prilog, posebno uz tzv. “marendašku spizu” i jela s umakom od jeftinijih komada mesa ili ribe.

Od žitarica, kao prilog jelima, posebno ribljim varijantama brudeta, ali i mesnim jelima s umakom, priprema se palenta. Palenta je proizvod dobiven mljevenjem zrna kukuruza, te kuhan u temeljcu ili vodi, uz dodatak maslinovog ulja i soli.

Još se koriste ječam i riža, koji, ovisno o kuhinji, zamjenjuju jedan drugog. Koriste se za izradu variva, posebno u hladnijem dijelu godine. Izvrsno se slažu sa svim jelima koji sadržavaju neki umak, odnosno imaju intenzivniji okus.

2.4. PEKARSKI PROIZVODI, SLATKA JELA, VOĆE I SIREVI U MEDITERANSKOJ KUHINJI

Kruh predstavlja važan dio kulture mediteranske prehrane. Svaka zemlja na Mediteranu može se podičiti nekim svojim posebnim oblikom ili recepturom kruha ili pekarskim proizvodom koji ima sličnu recepturu, ali samo izmjenom omjera sastojaka dobivamo potpuno drugačiji pekarski proizvod. Gotovo sve kuhinje poznaju obični kruh koji se gotovo svuda priprema od sličnih sastojaka. Tako da spajanjem običnog pšeničnog brašna sa malo soli i šećera, te maslinovog ulja i malo kvasca, uz vodu u količini pola mjere brašna, možemo, nakon dizanja na toplom i pečenja u pećnici ili pod pekom imati vrhunski domaći kruh, koji može zadovoljiti i najzahtjevnija nepca, odmale izbirljive djece, do vrhunskih poznavatelja i ljubitelja hrane.

Zasigurno najpoznatiji mediteranski, odnosno talijanski pekarski proizvod je *pizza*. Kvalitetnu *pizzu* krase tanko tijesto, premaz s umakom od rajčice uz dodatak mozzarella sira i drugih sastojaka. Nakon kratkog pečenja na visokoj temperaturi peći u kojoj se *pizza* priprema, imamo vrhunski i gastro i nutritivni doživljaj za nepce i tijelo. *Pizza* je omiljeno jelo kod svih generacija i jede se u svako doba dana, te u svako godišnje doba.

Slična *pizzi*, focaccia je tipični niski kruh, koji je jednostavniji po pripremi i po dodacima koji se na focacciu stavlja, već u samom miješenju, ili neposredno prije pečenja. Najčešće se radi o začinima ili mediteranskom povrću, tipa cherry rajčica, luka..., pa tako poznajemo i focaciu s ružmarinom, kaparima, maslinama i druge.

U svim zemljama postoji neka varijanta plosnatog kruha ili *pizze*, sa ili bez dodataka.

Manje verzije kruha su svakako peciva, koja se uglavnom koriste za vrijeme doručka te za pripremu sve prisutnih sendviča.

U vrijeme doručka, na mediteranskoj trpezi su kroasani i brioši, koji variraju u svojem sastavu, najčešće u začinima, od kraja do kraja, od zemlje do zemlje.

Slastice u mediteranskoj kuhinji su važan dio završetka obroka, ali i svakog imalo većeg i važnijeg obiteljskog okupljanja.

Slastice se pripremaju od raznih vrsta brašna, uz dodatak šećera, meda, jaja, mlijeka i orašastih plodova te suhog voća.

Svuda možemo naći male pržene fritulice i kroštulice, kao predstavnike prženih deserata. Takve slastice ne predstavljaju posebna slastičarska iskustva nego zahtijevaju "slijepo" slijedenje obiteljske recepture za pojedinu slasticu.

Jedna od najpopularnijih slastica u mediteranskoj kuhinji je svakako i naša ROŽATA. Ima svoje inačice u creme caramelu, flanu, cremi catalani i još nekoliko varijanti ovog jednostavnog i hranjivog, a nadasve ukusnog deserta. Receptura joj je krajnje jednostavna: jedno jaje veže jednu žlicu šećera i jedan decilitar mlijeka. Uz malo likera, nekog začina i/ili suhog voća dobiti ćemo finu kremu koju je

potrebno uliti u kalup “obučen” u karamel te kuhati na pari ili na bain-marie u pećnici i vrlo brzo ćete dobiti fantastičnu stvar. Rožatu potom ohladite i vrhunska slastica je spremna za posluživanje.

Ušćećerene korice naranče i limuna, te ušćećerani bademi, lješnjaci ili suhe smokve predstavljaju snažnu sponu između samih slastica koje se dobivaju kuhanjem, prženjem ili pečenjem, te svježeg voća koje se u mediteranskoj prehrani konzumira i kao desert, i kao međuobrok, i kao vrhunska nadoknada za vitaminima i mineralima u hladnije doba godine.

Od voća se jede i poslužuje sve što raste u vrtovima, voćnjacima ili samoniklo po Mediteranu. Najveća delicija su svježe jagode i ostalo bobičasto voće bogato antioksidansima, ali i dobro ohlađena dinja ili lubenica u tople ljetne dane. S dolaskom jeseni dozrijevaju smokve i grožđe pa , je moguće zasladiti se s ovim divnim voćem. Kad se počne približavati zima i lošije vrijeme možemo se zadovoljiti slasticama od kestena i maruna, ili jednostavno uživati u toplini i slatkoći pečenih plodova kestena i maruna.

Kultura proizvodnje i konzumiranja sireva duboko je utkana u kod ljudi koji obitavaju na Mediteranu. Ovčji ili kozji, a u novije vrijeme sve više i kravlji, bilo svježi, tek napravljeni ili pak odležani u konobama, podrumima ili jamama u zemlji predstavlja ne samo jelo, nego i zahvalnost ljudi za trud i rad oko životinja. Na cijelom Mediteranu postoji stotine vrsta sireva, bilo slanih ili slatkih, svježih ili pikantnih, a oni su, najviše zahvaljujući francuskoj kulturi stola, postali uz predjela i nezaobilazni dio završetka jela, te otvaranje mogućnosti za konzumacije dodatne čaše vina ili nekog drugog desertnog vina po kome je Mediteran poznat.

3. ENOLOGIJA U GASTRONOMIJI

3.1. HRVATSKO VINOGRADARSTVO

3.1.1. VINOGRADARSKE REGIJE

Vina Hrvatske se označavaju kroz četiri vinogradarske regije:

1. Slavonija i Hrvatsko Podunavlje;
2. Hrvatska Istra i Kvarner;
3. Dalmacija; Središnja bregovita Hrvatska.



1. SLAVONIJA I HRVATSKO PODUNAVLJE

Tradicija uzgoja vinove loze seže u 3. stoljeće, kada su je sadili Rimljani na obroncima Fruške gore, a zatim se širila po cijeloj regiji.

Od tada pa do danas postoje brojni zapisi koji svjedoče o kvaliteti vina i značaju ove proizvodnje za gospodarstvo – vinova loza je postala jedna od najznačajnijih poljoprivrednih kultura u Slavoniji i Hrvatskom Podunavlju.

U ovom su području najveće površine pod vinogradima i najveća proizvodnja u Hrvatskoj, a prema mnogima se dobivaju i najbolja bijela vina kontinentalne Hrvatske. Rasprostire se od Virovitice i Daruvara na zapadu do Dunava, obuhvaćajući najljepše i vrlo raznolike položaje gdje se vinova loza tradicionalno uzgaja. Glavnina vinograda je smještena na pitomim i prostranim obroncima planina Dilja, Psunja, Požeške gore, Papuka, Krndije i Fruške gore. Nalaze se na povišenim terenima, najčešće od 150 do 350 m nadmorske visine, a na krajnjem istoku, pored Dunava, nalazimo ih i niže. Prevladavaju bijela vina, a to su u pravilu puna, srednje do visokoalkoholična vina, vrlo lijepih voćnih aroma. Od sorata je najvažnija graševina, bazno vino gotovo svih proizvođača. Od ostalih, najvažniji su chardonnay pinot sivi i bijeli, sauvignon, traminac, rizling rajnski, silvanac zeleni, rizvanac, te zelenac slatki. Posljednjih godina, posebice s podunavskih položaja proizvode se i izvrsna crna vina. Najvažnije sorte su frankovka, merlot, pinot crni, cabernet sauvignon, zweigelt i portugizac.

2. HRVATSKA ISTRA I KVARNER

Istra i Hrvatsko primorje su najzapadnije vinogradarske podregije, izvrsnog zemljopisnog položaja i blage mediteranske klime. Međutim, veliki je utjecaj kontinentalne što s posebnostima i razlikama u sastavu tala uvelike karakterizira vina u pozitivnom smislu.

Povijest uzgoja vinove loze Istre i Hrvatskog primorja je vrlo duga i seže u antička vremena. Istra je podijeljena u tri vinogorja, a cijeli poluotok karakteriziraju velike razlike u reljefu – vinogradi se prostiru od samog mora pa do površina na visinama i preko 400 m, različitog nagiba i ekspozicije. Vinogradi Hrvatskog primorja se nalaze u pet vinogorja, a zauzimaju mnogo manje površine nego istarski. Najznačajnije površine su na Krku, Cresu i Lošinju, te u priobalju.

Ovdje nalazimo podjednako kontinentalne i mediteranske sorte, koje ovdje daju vrhunske rezultate. Najvažnija sorta Istre je malvazija istarska, u Kvarneru je to žlahtina, a od bijelih nalazimo još i chardonnay, sauvignon bijeli, pinot bijeli i pinot sivi, svjetske, dobro poznate sorte koje ovdje daju odlične rezultate, te muškat bijeli, sortu koja se ovdje najčešće nalazi pod imenom muškat momjanski. Teran je vodeća crna sorta u Istri, a nalazimo još i cabernet sauvignon i merlot, pinot crni, hrvaticu i frankovku, ovdje poznatoj pod nazivom borgonja. Područje je bogato i rijetkim, autohtonim sortama vinove loze, koje su nažalost, u najvećoj mjeri nestale iz intenzivne proizvodnje. Međutim, posljednjih godina dolazi do njihove revitalizacije, posebno u Hrvatskom primorju, čemu u prilog ide i orijentacija tržišta prema autohtonim, originalnim proizvodima

3. DALMACIJA

Dalmacija bez sumnje spada u najvažnija hrvatska vinorodna područja. Obuhvaća priobalni pojas od Zadra do Konavala, otoke i zaleđe. Počeci uzgoja vinove loze i proizvodnje vina na tlu današnje Hrvatske vežu se upravo za ovo područje. I danas je vinogradarstvo važna ekonomska grana, jer prirodni uvjeti omogućuju Dalmaciji proizvodnju raznolikih, ali vrlo kvalitetnih vina.

Osim duge i bogate tradicije, danas ovo područje poprima i nova obilježja – posljednjih godina dolazi do pojave velikog broja malih proizvođača koji proizvode na moderan način te tako dodatno podižu kvalitetu dalmatinskih vina. Obiteljski podrumi postaju male i srednje vinarije, koje koriste suvremenu tehnologiju u vinogradima i podrumima. Uz veliki broj autohtonih sorata i bogatstvo prirodnih uvjeta ovo područje se ponovo vraća putovima stare slave, a vina osvajaju brojna odličja i izazivaju sve veći interes kupaca. U Dalmaciji se tradicionalno više proizvode crna vina, pogotovo u priobalju i na južnim stranama otoka, gdje je plavac mali vodeća sorta.

Od autohtonih nalazimo još i tribidrag (ili crljenak kaštelanski, u svijetu poznatiji kao zinfandel), babiće i plavinu, te brojne rijetke, lokalno važne sorte. Bijele sorte se više uzgajaju u unutrašnjosti, gdje je veći utjecaj hladnije kontinentalne klime, te u poljima priobalja i otoka. Pošip se posljednjih godina nametnuo kao vodeća sorta zbog brojnih povoljnih karakteristika, zatim maraština, malvasija dubrovačka, vugava, debit i još mnoge, rijetke i ograničeno raširene sorte.

Introducirane su i brojne svjetske sorte, pretežito crne, a najbolje rezultate pokazuju merlot, cabernet sauvignon i syrah, u Ravnim Kotarima i grenache crni.

4. SREDIŠNJA BREGOVITA HRVATSKA

Bregovita Hrvatska obuhvaća centralni i sjeverozapadni dio, odnosno regiju Zapadna kontinentalna Hrvatska s ukupno pet vinogradarskih podregija. To je tipično kontinentalno vinogradarsko područje pa sukladno tome nalazimo i vina takvih karakteristika – većinom su bijela, naglašene svježine i voćnosti. Vinova loza se ovdje tradicionalno uzgaja još od Rimskog Carstva. Kroz povijest, a i danas predstavlja važnu poljoprivrednu kulturu.

Vinogradi Bregovite Hrvatske su smješteni na povišenim terenima, a to su obronci planina i nižeg gorja koji na svojim južnim padinama imaju izvrsne uvjete za proizvodnju visokokvalitetnog grožđa. Vinogradi se penju i iznad 400 m nadmorske visine, u ponekim slučajevima su jako strmi, ali prevladavaju pitomi, blago nagnuti brežuljci. Najviše je vinograda u Zagorju i Međimurju, te na Plešivici, a cijelo područje karakteriziraju bijela vina, u pravilu svježija i lagana, vrlo lijepih cvjetnih i voćnih aroma.

Klimatske karakteristike su uvjetovale razvoj tipičnog kontinentalnog sortimenta. To su iste sorte kao i u susjednim zemljama, u ove krajeve introducirane prije stotinjak godina. Općenito možemo reći da je ova regija vrlo bogata sortama, tako da se i tržištu nude vrlo raznovrsna vina. Najvažnija sorta je graševina, u većoj mjeri nalazimo još i chardonnay, pinot (bijeli, sivi i crni), te rizling rajnski. U mnogim vinogradima se uzgajaju i sauvignon bijeli, traminac, frankovka, silvanac zeleni, te autohtoni škrlet i moslavac. Od internacionalnih sorata važni su još portugizac, a posljednjih godina merlot, cabernet sauvignon i syrah.

3.2. VINA

Kultivara koji se mogu naći u Hrvatskoj: 200

Navedeni kao priznati na službenoj listi RH: 198

Autohtonih sorti: 60

GRAŠEVINA – 4.511,8 ha (cca 23 %),

Sorta koja je u Hrvatskoj procvjetala i dobila novo značenje.

Graševina je u dobrim regijama u stanju dati izvrsnu kvalitetu. U Hrvatskoj u tome prednjače tri regije, Baranja i Ilok naslonjene na Dunav, te Kutjevo iz središnje Slavonije.

Graševina je svakako internacionalna sorta čije se porijeklo još nije sa sigurnošću utvrdilo.

Naime, uzgajaju je sve podunavske zemlje; Rumunjska, Srbija, Hrvatska, Mađarska, Češka i Austrija, te još dvije koje to nisu – Italija i Slovenija.

Takvu je popularnost izgradila ponajprije zbog svojih za vinogradare zahvalnih osobina, poput velike i redovne rodnosti, te odlične prilagodljivosti različitim tlima i tipovima kontinentalne klime.

Graševina je sorta značajno drugačijih svojstava od rieslinga i nikako ih ne treba brkati. Bez obzira na to gdje je nastala, graševina je sigurno u Hrvatskoj pronašla svoju novu domovinu, jer osim što je ovdje uvjerljivo najzastupljenija sorta, nigdje se drugdje ne uzgaja ni približno u tolikim količinama.

Primjerice, u mnogim kontinentalnim vinogorjima zauzima više od 50 posto ukupnih vinogradarskih površina. Hrvati su je toliko zavoljeli da su joj dali i posebno ime koje je proizašlo iz izgleda bobice u jednoj fazi zrenja kada je vrlo slična zelenom grašku.

Debele naslage siromašnog prapora uz Dunav i ljetne vreline prirodno reduciraju prinose i koncentriraju sadržaj malih bobica. Zbog toga baranjske graševine uvijek obiluju sladorima, alkoholom i tijelom. Nešto niže uz Dunav, u Iloku, koji je zaklonjen Fruškom gorom, arome su svježije i kiseline nešto više pa su i vina aromatičnija i lakša. Prema bogatstvu aroma prednjači regija Kutjevo koja na padinama svojih brda ne dobiva strukturu kao vina iz Baranje, ali ima vrlo atraktivan i živahan karakter s izvrsnim omjerom kiselina, zbog čega neodoljivo podsjeća na sočne jabuke. U redovnim berbama arome se kreću od svježih voćnih, poput jabuka i citrusa, do laganih herbalnih nota. U toplijim godinama arome se kreću prema egzotičnom voću, a u kasnijim berbama sukladno povećanju količine sladora, nastupaju obilne cvjetne, a potom i medne note. Graševina je također pogodna za vrlo kasne, izborne i ledene berbe. Naročito u sjevernijim krajevima gdje kiseline opstaju usprkos visokom sladoru. Zajednička karakteristika za sve graševine je specifičan pikantno-gorkasti *aftertaste*.

Najčešći sinonimi: *WELSCHRIESLING*, *LAŠKI RIZLING*, *OLASZ RIZLING*, *VLAŠKY RYZLINK*, *RIESLING ITALICO*

MALVAZIJA ISTARSKA – 1.662,5 ha (cca 8 %),

Kad nosi oznaku IQ, malvazija istarska je suho i osvježavajuće vino.

Malvazija istarska se uzgaja diljem čitave Istre. To je prilično veliko područje koje nudi različite mikroklimatske uvjete zbog kojih vino od malvazije istarske dolazi u nekoliko stilova. Udruga istarskih vinara dodatno je zaštitila stil i kvalitetu svojih vina oznakom “IQ” (Istrian Quality) na grlu boce.

Malvazija istarska (Malvasia Istriana) desetljećima se smatrala dijelom velike porodice mediteranskih malvazija (*malvasia*, *malmsey*) s kojom je, osim imena, nije mnogo toga povezivalo. Naime, većina se malvasija uzgaja za slatka vina dok je malvazija istarska u pravilu suha.

Ampelografske su razlike također dosta velike. Kod većine imenjaka (*malvasia delle lipari*, malvasija dubrovačka) grozd je više rastresit, izduženiji i plećat, a vidne su razlike i u listu. Dugogodišnje sumnje u srodnost s velikom familijom malvasija potvrđene su nedavnim genetičkim istraživanjima tijekom kojih je pouzdanim DNK analizama dokazano kako nije u srodstvu ni s jednom od njih. Stoga danas znamo da je malvazija istarska autohtona sorta Istre.

Odlikuju je bujan rast i srednji do visoki prinosi, zbog čega zahtijeva veliki angažman u vinogradu, te solidna otpornost na gljivične bolesti. Dobro nakuplja sladore pa su prosječne vrijednosti u suhom vinu od 11,5% do 13,5% vol. alkohola. Prosječne ukupne kiseline u vinu se kreću od pet do šest grama po litri, a suhi ekstrakt oko 20 grama po litri. Malvazija istarska se uzgaja diljem čitave Istre, zatim ponešto u susjednoj slovenskoj primorskoj regiji, a može je se pronaći i u talijanskoj regiji

Friuli. To je prilično veliko područje koje nudi različite mikroklimatske uvjete zbog kojih vino od malvazije istarske dolazi u nekoliko stilova.

Udruga istarskih vinara dodatno je zaštitila stil i kvalitetu svojih vina oznakom **“IQ” (Istrian Quality)** na grlu boce. To nije oznaka za najvišu kvalitetu, već kupcu garantira stilsku i kvalitativnu ujednačenost bazne linije. Bolji proizvođači pored “IQ” malvazije proizvode i višu kategoriju. Primarne su arome zrele malvazije kombinacija voćnih i cvjetnih aroma poput jabuka, bresaka i nektarina s cvijetom bagrema, podržanih više ili manje izraženim, ali uvijek prisutnim mineralnim notama. Mineralnost se također proteže kroz okus u vidu blage slanosti i nježno gorkastog završetka. Izgled i stil pojedine malvazije se mijenja ovisno o položaju s kojeg dolazi. Malvazije zapadne Istre, čiji su položaji bliže obali, imaju istaknutiju mineralnost koja je ponekad u potpunosti lišena ostalih aroma. No češće su u kombinaciji s nježnim voćnim aromama poput breskve.

Istu podregiju, zapadnu Istru, na malo povišenim položajima odlikuju atraktivne cvjetne arome pomiješane sa zrelim voćem. Malvazije središnje Istre i one s još većih nadmorskih visina karakterizira naglašena voćnost jabuka i nektarina, te življe i osvježavajuće kiseline. Južnu Istru pak odlikuje nešto slađa voćnost usmjerena egzotičnijem voću i gotovo redovitoj aromi banana. Takve razlike u stilovima nisu uzrokovane samo raznolikošću položaja već i podtipovima malvazije čije je sređivanje i katalogizacija upravo u tijeku. Malvazija izvanredno podnosi starenje pa se na tržištu mogu pronaći pretežno dva osnovna tipa: svježa, predviđena za potrošnju u roku do dvije godine, te zrela, koja je spremna za tržište najranije u trećoj godini od berbe.

Najčešći sinonim: *MALVASIA ISTRIANA*

PLAVAC MALI – 1.550,2 ha (cca 8 %)

Kralj crnih vina u Hrvata

Plavac mali autohtona je sorta srednje i južne Dalmacije. Osim što je sorta autohtono dalmatinska, njezin se uzgoj nažalost također sveo samo na te okvire, pa se može naći uglavnom na svim većim otocima i uskom obalnom dijelu srednje i južne Dalmacije. Po količini uzgoja prednjači poluotok Pelješac, odmah iza njega Hvar, a onda slijede ostali, Brač, Vis, Mljet, Lastovo... Generacije ljubitelja dobrih vina izgradile su očekivane standarde kvalitete prema svim crnim sortama na temelju sortnih svojstava ove velike autohtone sorte. Tako su čak neke suptilnije i nježnije sorte poput pinota crnog ili frankovke nepravedno i nedovoljno cijenjene zbog karakteristika suprotnih kršnim plavcima. Jedina je sorta koja se uzgaja u Hrvatskoj, a koja rijetko dolazi na tržište pod pravim imenom sorte. Obično je nalazimo pod fantazijskim nazivima koji najčešće označavaju geografski položaj, kao što su Dingač, Postup, Plavac Mili, Žuljana, Ivan Dolac, Plavac Bol, Plavac Murvica, ali i pod fantazijskim nazivima neodređenog karaktera kao što su Stagnum, Zlatan Plavac, Villa Sponza, Faros, Kaštelet, Pelješac ili jednostavno samo Plavac. Plavac mali autohtona je sorta srednje i južne Dalmacije, a od prije nekoliko godina, zahvaljujući suradnji kalifornijske ampelografkinje Carol Meredith sa znamenitog sveučilišta Davis i naših stručnjaka s agronomskog fakulteta Edija Maletića

i Ivana Pejića, te svesrdnoj podršci „našeg“ kalifornijskog vinara Miljenka Grgića, utvrđen je roditeljski par sorti čijim je križanjem nastao plavac mali. Oba su roditelja također naše autohtone sorte, s time da je jedna doslovno bila pred izumiranjem, a druga praktički prisutna samo na Šolti. Prva se zove kaštelanski crljenak ili pribidrag i identična je slavnoj kalifornijskoj sorti zinfandel te talijanskoj primitivo, a druga je sorta dobričić koja već godinama uglavnom služi samo za popravljanje boje drugim sortama. Sorta je izvanredno prilagođena vreloj mediteranskoj klimi i škrtom tlu, štoviše, plavci s južnih krševitih padina izloženih suncu daju puna, snažna i zdrava vina odlične kvalitete i dugog životnog vijeka, dok plavci „iz polja“, kako kažu u Dalmaciji, daju vina lošije kvalitete. Tako je i s rodnošću, koja je doduše redovna i pouzdana, ali može biti obilna ili vrlo skromna, pa urod varira od 4000 litara do 15.000 litara po hektaru, ovisno o položaju.

Kada vino dolazi s dobrih položaja, tada njegove čuvene snažne karakteristike dolaze do izražaja. Vina obično obiluju taninima, ponekad i vrlo trpkim, alkohol je vrlo visok, od 13% do 16%, najčešće su blago slatkasta što je češće posljedica spoja visokog alkohola, tanina i glicerola, nego samog ostatka šećera, te vrlo bogatog i punog tijela. Miris plavca malog lako je prepoznatljiv, u pravilu je kombinacija slatkastih nota suhog ili čak zapečenog voća, s blagim aromama trešanja, borovnica i suhih šljiva, te lako pamtljivim mošusnim notama (miris divljači). Arome postaju puno bogatije ako se vino ostavlja da dozrije u barrique bačvama, pa se u tom slučaju navedenim aromama još pridodaju tamna čokolada, kava, vanilija, papar i mnoge druge, a od mirisa još više profitira okus, jer se pomalo grubi tanini zaokruže i omekšaju, struktura vina postane čvršća, a vino dugovječnije.

Osim što je sorta autohtono dalmatinska njezin se uzgoj nažalost također sveo samo na te okvire, pa se može naći uglavnom na svim većim otocima i uskom obalnom dijelu srednje i južne Dalmacije. Po količini uzgoja prednjači poluotok Pelješac, odmah iza njega Hvar, a onda slijede ostali, Brač, Vis, Mljet, Lastovo... Od samih otoka ili obale, to jest makrolokacija, mnogo su važniji položaji, tako da trenutno najbolja vina dolaze s položaja Dingač, Postup i Trstenik na Pelješcu, Ivan Dolac i Sveta Nedjelja s Hvara te Murvica s Brača. Sigurno je da neki dobri položaji još nisu ni otkriveni, jer nit poveznica navedenih položaja može se pronaći na još dosta mjesta na Jadranu, pa stoga, zahvaljujući i velikom zanimanju za ovu sortu, u nadolazećim godinama možemo očekivati nove vinare i novootkrivene položaje.

Najčešći sinonim: *PAGADEBIT CRNI*

Slijede: merlot, rizling rajnski, chardonnay, plavina, cabernet sauvignon, frankovka, babiće, rukatac, maraština, kraljevina/königstraube, pošip, sauvignon bijeli, trbljan, traminac, kujundžuša, trebbiano toscano, ugni blanc, teran, pinot sivi, pinot bijeli, pinot crni, syrah, moslavac, vranac kratošija, silvanac zeleni, refošk, zweigelt, crljenak, zinfandel, primitivo, škrlat, bogdanuša, vugava, grk...

POŠIP

Najčešći sinonimi: *POŠIP BIJELI, POŠIPAK, POŠIPICA*

Vrlo uspješna i sve popularnija autohtona bijela sorta pred kojom je svijetla budućnost. Porijeklo vuče s Korčule, križanac je dviju domaćih sorti, bratkovine i zlatarice, koje su također autohtono korčulanske sorte. Uzgaja se uglavnom na Korčuli, ali je prisutna i na obližnjim otocima Mljetu, Lastovu, Hvaru, Braču te na poluotoku Pelješcu. Izvanredno se prilagodila svom matičnom staništu, daje dobar rod, ima odličnu sposobnost prikupljanja visokih šećera, do 25 grama po litri, zatim ekstrakta te, što je najvažnije za vruću mediteransku klimu, odlično čuva kiseline. Sorta pokazuje sjajnu prilagodljivost različitim načinima vinificiranja. Na tržište dolazi u dvije stilske kategorije. Prva je aromatična i svježja, fermentirana u inoks tankovima i predstavlja 80 posto ukupne proizvodnje. Aromatski kompleks je vrlo bogat i atraktivan. Svježji sauvignonski tonovi pokošene trave i ogrozda miješaju se s voćnim primjesama agruma i kontinentalnog voća, te nijansama mineralnosti. Okus je također svježeg karaktera, ali vrlo solidnog tijela, jačeg alkohola, te s dobrom pokrivenošću neophodnih kiselina. Drugi stilski izričaj je značajno drugačiji. Neki se primjerci dobivaju vrenjem i naknadnim "*sur lie* odležavanjem u hrastovim bačvama, dok se kod drugih vrenje obavlja u inoks tankovima a odležavanje u baricima. Rezultat su kompleksna i snažna vina, s potencijalom čuvanja do deset godina, snažnog alkohola, pune i gotovo masne teksture, s atraktivnom slasti na retrookus. Na aromatski profil značajno utječu kvasci koji mu daju aromu prepečenca, potom zna biti i vaniličnih tonova i mediteranskih trava, a važno je što uspješno čuva i primarnu voćnost, ponajviše agruma te ponekad i sušenog ili kandiranog voća.

CHARDONNAY

Najrasprostranjenija bijela sorta u Hrvatskoj. Prisutan je u svim regijama uključivši čak i Dalmaciju. Istra njeguje zanimljiv stil, uglavnom bogat mirisima sa svježim voćnim aromama, najčešće viših kiselina, ali i solidnog srednjeg tijela, zrelog i sočnog okusa te umjerenog alkohola. Nekoliko proizvođača poput Degrossija i Matoševića dozrijevaju vino u *barrique* bačvicama te ostvaruju zanimljive rezultate: snažniji i pikantniji okus, bogatiji i zreliji karakter, alkohol redovno preko 13%, nešto manji intenzitet i veću kompleksnost aroma. Na sjeveru Hrvatske, u Međimurju, Zagorju, Prigorju i na Plešivici uglavnom prevladava lagani i svježiji stil, tanko do srednje tijelo, glatko i pitko, umjerenih voćnih aroma koje najčešće obiluju jabukama i agrumima. Osim tog laganog stila, nekolicina vinara ima vrlo zapažene rezultate s predikatima, vina su intenzivne slatkoće, a obiluju i prekrasnim aromama marelica i meda. U Slavoniji se chardonnay mijenja u snažno i ozbiljno vino, koje je, kada dolazi iz inoksa, voćnog i slasnog karaktera, a kada je odležano u *barrique* bačvama i dobiveno *sur lie* tehnologijom dostiže vrhunac kvalitete. Podunavlje proizvodi snažne i pune primjerke, gotovo masne u teksturi, s visokim alkoholima i vrlo zrelim aromama.

RAJNSKI RIZLING

Najčešći sinonim: *RIESLING*

Riesling je sorta koja se stoljećima prilagođavala prohladnoj njemačkoj klimi i najbolje rezultate postiže u takvoj ili približno takvoj klimi, no činjenica je da kao i chardonnay posjeduje svojstvo odlične prilagodljivosti i drugim, potpuno različitim geoklimatskim uvjetima. U dijelovima Hrvatske s hladnijom klimom posebno se cijeni otpornost loze na niske temperature, koja će s lakoćom podnijeti, doduše danas sve rjeđe, zimske temperature od -20°C . Rodnost je umjerena do velika, ovisi o više faktora, a najviše o geografskom. Normalna godina u hrvatskim kontinentalnim uvjetima može bez većih problema dosegnuti 10.000 litara po hektaru. Riesling ima jedinstvenu sposobnost da postigne visoke šećere u zreloom grožđu, a da pritom zadrži i vrlo visoke kiseline koje sežu i do 15 grama po litri. Zbog te je karakteristike i, naravno, svoje profinjene arome, gotovo idealna sorta za predikate svih vrsta, a kasna berba bila bi poželjni minimum. U Hrvatskoj nalazimo tri stila. Jedan je vrlo lagano, osvježavajuće i kiselkasto vino, najčešće posljedica redovnih rokova berbe u sjevernijim krajevima. Drugi je stil zrelo i slasno vino, živahnih kiselina, također osvježavajućeg karaktera s vrlo bogatim aromatskim kompleksom u kojem ćemo redovno pronaći cvjetne arome bagrema, zatim breskve i za sortu vrlo karakteristične, oštre, ali kao začim ugodne tragove benzina. U ovom stilu posebno dobar rezultat postižu vinari koji berbu kontinentalne Hrvatske obavljaju iza redovnih rokova (kasna berba), ali dopuštaju da sav ili gotovo sav šećer prevri u alkohol. Treći su stil spomenuti predikati, izborne i ledene berbe, vrlo slatka vina koja doslovno pršte cvjetnim i mednim aromama i imaju sposobnost odležavanja u boci desetljećima. Svoje je najbolje lice pokazao u regijama Plešivica i Kutjevo, a uspješno se uzgaja i u ostalim kontinentalnim regijama, posebno u Podunavlju i Slavoniji gdje su vina nešto snažnija sa zrelijim aromama i intenzivnijom bojom.

ŽLAHTINA

Autohtona sorta Hrvatskog primorja koja se uzgaja uglavnom u uskom području otoka Krka. Do pojave filoksere bila je značajno zastupljenija, te se uzgajala u čitavoj podregiji. Danas je u Hrvatskoj opet vrlo popularna i vjerojatno jedina sorta čija se kompletna količina uspijeva prodati u buteljama. Prilično je rodna i ima velike bobice pa u vinogradu djeluje kao sorta namijenjena jelu, a ne vinu, međutim proizvodi vina odlične kvalitete. Vina od žlahtine su uvijek nježna, blažih alkohola koji se kreću od 11% do 12%, a u pravilu ne prelaze 12,5%. Arome su obično također nježne ali vrlo ugodne. Najčešće se nalazi kombinacija nježnih voćnih aroma poput jabuka i zrelih agruma s notama livadnog bilja i blagim primjesama cvijeća. Okus je nježan zahvaljujući blažim alkoholima, ali i nižim kiselinama od onih uobičajenih kod vina s ovako niskim alkoholima. Zbog toga posjeduje stanovitu pitkost i privlačnost koju potrošači jednostavno obožavaju. Nije namijenjena duljim odležavanjima, ali će unatoč nježnoj strukturi izdržati do tri godine starosti bez većih poremećaja u kvaliteti.

SAVIGNON BIJELI

Načesći sinonimi: *SAVIGNON BLANC*, *MUSKAT SILVANER*

Sauvignon se pretežno uzgaja u kontinentalnoj Hrvatskoj gdje je zastupljen u svim podregijama, ali se uspješno uzgaja i u primorskoj Hrvatskoj, naročito u Istri. U kontinentalnim dijelovima u vino

uglavnom dolazi sam, bez miješanja s drugim sortama, u većini je slučajeva predodređen za brzu potrošnju, dok se kvalitetnija manjina vinificira na način koji traži kraće ili dulje odležavanje. U drvene bačvice (*barrique*) dolazi rijetko, ponajviše u podregiji Slavonije, ali i kao takav pokazuje zanimljive rezultate jer uspješno čuva osvježavajući karakter aroma poput ogrozda, svježe pokošene trave, bazge i mineralnih nota, te svježinu, sočnost i pitkost okusa, svoje glavne uzdanice. U Istri ga se često miješa s drugim sortama, ponajviše malvazijom i chardonnayom, ali povremeno dolazi u i sam. Miješanje sauvignona s drugim sortama u Istri posljedica je utjecaja tradicije iz susjednih regija slovenskih Brda i talijanskog Collia. U takve kupaže se ne ide s mladim i svježim vinima već sa zrelim i dobro strukturiranim da bi mu intenzivna aroma bila nešto slabija kako bi se mogla harmonično uklopiti u *bouquet* s ostalim sortama. U hladnijim regijama s dovoljno padalina cilj je što intenzivnija i atraktivnija aroma te postojan i osvježavajući okus, što je vrlo privlačna karakteristika za većinu potrošača. Najbolje rezultate tog stila postižu vinari iz Međimurja, prema sjeverozapadu najisturenije vinske regije. Međimurje odskaka od ostalih i u omjeru cijene i kvalitete. Njihovi su sauvignoni uvijek atraktivni i aromom i cijenom. Poslije Međimurja najbolji potencijal za svježi i aromatični stil pokazuje regija Varaždin, potom Prigorje i Plešivica.

TRAMINAC

Načešći sinonimi: *GEWÜRTZTRAMINER*, *MIRISNI TRAMINAC*, *TRAMINAC CRVENI*

Kralj aromatičnih sorti, nekad višestruko popularniji nego danas, zbog čvrsto dominirajuće graševine. Nakon godina stagnacije u posljednje se vrijeme slika mijenja nabolje. Uzgoj i prodaja traminca opet je u porastu. U Hrvatskoj se uzgaja u svim kontinentalnim regijama s različitim uspjesima. Hladnije regije sjeverozapadne Hrvatske sade ga vrlo često, s različitim uspjehom u usporedbi s druge dvije popularne aromatične sorte – sauvignonom i muškatom žutim. Predikati su u pravilu izvrsni, s izvrsnim omjerom sladora, kiselina i botritičnih začina, a suha vina su lagana i namijenjena potrošnji unutar dvije godine. U Slavoniji i Podunavlju stvar je obrnuto proporcionalna, aromatični sauvignon i muškati ne postižu tako dobre rezultate, ali zato traminac dobiva puni sjaj. Predikati iz Iloka ili Kutjeva toliko su dobri da i najžešći oponenti slatkih i aromatičnih vina ostaju bez riječi, razoružani snažnim mednim i cvjetnim aromama, bogatim, snažnim i često pikantnim okusom koji traje. Mana je mnogih predikata to što iza slatkosti nema ničeg drugog, no u ovom je slučaju slatki okus tek početak iza kojeg slijedi karakter, postojanost i snaga. Suhi (bez ostatka šećera) traminac također ima sjajan karakter, nešto više alkohol od graševine, solidan ekstrakt i kiseline koje mu daruju voćnost i slasnost te jednako privlačne arome, s doduše manje mednih, ali više cvjetnih i voćnih nota.

MALVASIJA DUBROVAČKA

Načešći sinonimi: *MALVASIA DELLE LIPARI*, *MALVASIA DI SARDEGNA*, *MALVASIA DE SITGES*

Dugo je smatrana autohtonom sortom dubrovačkog kraja, ali recentnim znanstvenim istraživanjima ustanovljeno je kako se radi o članu velike mediteranske porodice Malvasie koja se može pronaći još

u nekoliko zemalja poput Italije i Španjolske. U Hrvatskoj je dokazano da je jedna od najstarijih sorti jer se njezino ime spominje u spisima Dubrovačke Republike još u 14. stoljeću. Danas je njen uzgoj sveden na usko područje okolice Dubrovnika i Konavala. Zbog forme rastresitog grozda i debele kožice pogodna je za proizvodnju tradicionalnog prošeka – slatkog vina od prosušenih bobica. S lakoćom nakuplja visoke sladore pa su slatka vina od malvasije istodobno vrlo slatka i vrlo snažna. Arome su privlačne, od mednih tonova, preko kandiranih agruma, likerskih primjesa do suhih smokava i oraha.

DEBIT

Nekoć vrlo cijenjena sorta čije je stanište bilo ugroženo ratnim djelovanjima zbog čega joj je proizvodnja u devedesetima pala na najniže grane u povijesti. Danas joj ponovno raste i popularnost i zastupljenost u vinogradima. Predaja kaže kako je ime dobila prema jednoj daći koja se morala plaćati u vinu. Kako je upravo vino od debita bilo vrlo kvalitetno, vlast je inzistirala da se baš ta sorta koristi za namirenje duga (debt). Slični primjeri postoje i u drugim dijelovima Dalmacije, pa se primjerice plavac mali na Korčuli zove pagadebit (pagare debt). Debit od svih dalmatinskih sorti ima najbolji omjer kiselina i sladora, stoga najčešće daje jedino bijelo vino osvježavajućeg karaktera iz Dalmacije. Za taj svjež karakter su dijelom zaslužne i pozicije s kojih dolazi. Naime, vinogradi debita nisu na obali već u unutrašnjosti Dalmacije, u zaleđu Šibenika i Skradina, gdje su noćne temperature značajno niže od onih na obali.

GRK

Još jedno blago iz riznice autohtonih sorti Hrvatske. Uzgaja se ponajviše na otoku Korčuli i proizvodnja mu je vrlo malena. Težak je za uzgoj jer mu je cvijet jednospolni, funkcionalno ženski, pa ga treba saditi zajedno s drugom sortom oprašivačem, a na Korčuli se ta uloga namjenjuje najčešće popularnoj sorti plavac mali. Zbog te rijetke pojave grozd grka je često pun zakržljalih bobica koje mu daju specifičan izgled. Daje jaka i puna vina kada su suha, a povremeno se koristi i za prošek – dalmatinski tip vrlo slatkih vina.

ŠKRLET

Autohtona sorta kontinentalne regije koja se uzgaja u uskom području podregije središnje Hrvatske, uglavnom u vinogorju Moslavina. Škrlet je kontinentalni pandan žlahtini, samo što je nešto diskretniji u aromama i nešto viši s kiselinama. Živahna i lagana vina koja se kreću do 12,5% alkohola i služe kao idealno ljetno vino, kada obično i postižu punu formu. Životni vijek prosječnog škrleta proteže se do dvije godine, a najbolje ga je potrošiti u prvoj. Zbog vrlo fine, doduše diskretne arome i osvježavajućeg karaktera izvanredno ljubi hranu, naročito onu laganu, ljetnu. Posljednjih godina, uporedo s porastom popularnosti autohtonih sorti i njemu raste popularnost i posljedično uzgoj, no za sada ne izlazi iz svog matičnog vinogorja.

VUGAVA

Porijeklo vugave je nepoznato, smatra se autohtonom, a pretpostavlja se da je sorta vrlo stara te da njena pojava seže u antičko doba. Uz plavac mali, vugava je u svjetskim vodičima i atlasima najčešće spominjana dalmatinska sorta, ali je njena slava neproporcionalna današnjem tržišnom interesu. Razlog leži u tome što na tržište dolazi najčešće u tradicionalnom obliku, s vrlo visokim alkoholima te prezrelim aromama, karakteristikama koje trenutno nisu u modi. Uzgaja se gotovo isključivo na otoku Visu.

KUJUNDŽUŠA

Porijeklo je kujundžuše nepoznato, no smatra se autohtonom sortom. Naziv prema jednoj predaji duguje turcizmu (zlatna) koji opisuje zlatnu boju bobice u zreloj fazi, a prema drugoj prezimenu Kujundžić jednog od prvih uzgajivača. Uzgaja se isključivo u podregiji Dalmatinska zagora u okolici grada Imotskog. Poput žlahtine, daje nježna vina s blažim kiselinama, tako da je zbog blagog karaktera vrlo pitka i omiljena u svojoj postojbini gdje joj se zastupljenost u vinogradima penje i do 90%. Aromatski je diskretna, pojavljuju se nježni tragovi voća pomiješani s blagom mineralnošću. Okus nježan, s alkoholima od 11% do 12% i ne odveć izraženim kiselinama.

BABIĆ

Načesći sinonimi: *BABICA, BABIČEVIĆ, PAŽANIN, ROGULJANAC, ŠIBENČANAC*

Autohtona sorta koja u ovaj kratki pregled najvažnijih sorti u Hrvatskoj nije ušla zbog svoje velike zastupljenosti ili važnosti, nego zbog svojih izvanrednih sortnih karakteristika i velikog kvalitativnog potencijala. Porijeklo vuče iz srednje ili sjeverne Dalmacije, kao što nabrojani sinonimi i sugeriraju. Na spomen sorte babiće većini se ljubitelja vina ukaže slika kamenih primoštenskih terasa ili takozvane primoštenske „kamenečipke“, toliko puta viđene u raznim reklamama i turističkim propagandnim spotovima. No, ta slika u stvari krasno dočarava kakve uvjete treba babiće da bi se od njega proizvelo vrhunsko vino. Plodna tla poput Ravnih Kotara, kaštelanskih polja ili polja iz Dalmatinske zagore nisu se pokazala osobito uspješnim za uzgoj ove sorte. Slično kao i plavac mali, babiće treba škrtije tlo, izloženost suncu i male prinose. No za razliku od plavca malog, bez problema čuva kiseline koje dosežu sedam grama po litri, pa su vina nešto življeg karaktera.

Babiće nije osobito atraktivan kao mlado vino iz inoksa. U takvom vinu prevladavaju vegetalne note poput paprati i zelenog povrća, a od voća se najčešće može naći kupina. Međutim, kada je grožđe dobro dozrelo, voćnim aromama raste udio, a kada još i dozrijeva u novim hrastovim bačvama, arome postaju kompleksne i vrlo ugodne. To je inače karakteristika još nekih velikih sorti poput syraha. Babiće se ne bi smio proizvoditi kao lagano vino, jer tek je okus onaj dio gdje njegov potencijal dolazi do izražaja. Njegove se povišene kiseline fantastično uklapaju s visokim alkoholom i obilnim (ne trpkim!) taninima, pa tijelo tada postaje puno i vrlo snažno, ali istodobno pitko i slasno. Dok bi manji alkohol prouzročio tanje tijelo, kiseline bi iskočile, vino bi bilo, doduše, osvježavajućeg karaktera, ali neuravnoteženo i „praznjikavo“. Posebno mu dobro leži dozrijevanje u hrastovim (*barrique*) bačvama. S obzirom na to da mu primarne arome nisu cvjetne ili voćne, kod dozrijevanja dobiva jako

puno kroz pozitivan utjecaj hrasta i *barriquea* koji pripitomljuje eventualne preizražene tanine, dodatno naglašava punoću te uz malolaktičnu fermentaciju koja otupljuje kiseline daje podršku u vidu harmoniziranja ekstremnih vrijednosti koje takvo vino prirodno posjeduje.

TERAN

Načešći sinonimi: *REFOSCO D'ISTRIA*, *TERRANO*

Teran je autohtona istarska sorta. Do nedavno je smatran samo udomaćenom sortom, to jest podvrstom refoška (refosco) iz Italije, što nije točno. Nedavno obavljenim DNK analizama utvrđena je konačna različitost tih dviju sličnih sorti. Teran je prije filoksere početkom prošlog stoljeća bio značajno rašireniji nego danas. Danas ga nalazimo samo u Istri te u manjim količinama u Sloveniji i Italiji, dok se nekada protezao po obalnom području i svim otocima Kvarnera. Najvažnije karakteristike terana kao sorte su visoke kiseline, ponekad čak preko 10 grama po litri, velike količine antocijana (glavnog krivca za boju), iz čega proizlazi u pravilu lijepa, tamna rubinska boja s ljubičastim refleksima, te vrlo bogati ekstrakt koji doduše ovisi i o prinosu i položaju. Miris je terana vrlo specifičan i lako prepoznatljiv, obično podsjeća na zrele kupine, uz obilne primjese vegetalnih nota poput paprati ili ponekad paprike, te kad je mlad, uz primjesu mirisa svježeg mesa. Posljednjih nekoliko desetljeća polako je gubio korak, ustuknuvši pred nadirućim francuskim sortama kao što su cabernet franco, cabernet sauvignon i merlot, od kojih je čak i kvalitetom bio nešto inferiorniji. Na tržište je najčešće dolazio kao svježije, kiselkasto i lagano vino osvježavajućeg karaktera, bez većih ambicija.

Na sreću, posljednjih se godina situacija značajno mijenja, jer su vodeći vinari Istre uspjeli proizvesti izvrsna vina koja su nadmašila sve internacionalne pandane. Ključno je pritom bilo smanjivanje uroda, pravodobna berba te dozrijevanje u *barrique* bačvama. Tako uzgojena i vinificirana vina ukazala su na potpuno drugo lice terana. Kiseline više ne izazivaju grimase, već, još vidljivo prisutne, podupiru sočnost, boja se iz rubinski ljubičaste mijenja u izrazito tamno crvenu, vrlo bogat ekstrakt i viši alkohol zaslužni su za punije tijelo, dok fini, ukroćeni tanini naglašavaju karakter. Takvo vino konačno ima i lijepu perspektivu za starenje, čiji se konačni dometi još čekaju, ali sada zasigurno znamo da sežu preko deset godina.

MERLOT

Ova je je francuska sorta u Hrvatskoj vrlo popularna. Već se desetljećima sadi u svim regijama i kontinentalne i primorske Hrvatske. U Istri je primjerice po zastupljenosti nadmašila autohtoni teran, a u većim količinama može se naći čak i na krajnjem jugu Hrvatske, u okolici Dubrovnika. Vrlo je zahvalna sorta za uzgoj, nije previše izbirljiva po pitanju tla, i makar će joj najviše odgovarati klasični vinogradarski položaji, vodopropusni, na kosinama, izloženi suncu i bez dugotrajnih perioda vlage, neće puno pasti u kvaliteti ni na manje kvalitetnim položajima ako joj se omogući pravilno dozrijevanje i umjeren prinos. Baš se zbog tih „prilagodbenih“ kvaliteta uspješno raširila po cijeloj Hrvatskoj.

U Slavoniji i Podunavlju daje puna, bogata i voćna vina, ugodnih voćnih aroma, najviše šljive, ali ne oskudijeva ni ostalim crnim voćem, nešto je blažih tanina, djelomično oskudijeva kiselinama, koje se, kao i tanini, obično dopunjuju kupažom s desetak posto cabernet franca ili neke druge sorte bogate kiselinama i taninima. U Istri je lice merlota sličnije onom originalnom s desne obale Gironde. Kiseline i tanini su naglašeniji kada je vino mlado, zbog čega traži dulje dozrijevanje. Ključ uspjeha kod merlota najviše leži u prinosima te oni vinogradari koji smognu snage smanjiti ih postižu odlične rezultate i viši stupanj kompleksnosti i izvrsnosti, koja se dodatno još nadopunjuje kupažiranjem s drugim sortama. Zanimljivi se rezultati također postižu u srednjoj Dalmaciji kod mjesta Drniš, te u Konavlima na krajnjem jugu Dalmacije i Hrvatske.

CABERNET SAUVIGNON

Hrvatska uzgaja cabernet sauvignon, po uzoru na ostatak svijeta, u svim svojim vinskim regijama. Najpopularnija, najraširenija i najcjenjenija crna sorta na svijetu u Hrvatskoj zadovoljava samo drugi kriterij. Popularnost joj jest velika, ali nije poput merlota, a ni kvaliteta joj nije toliko cijenjena kao kod plavca malog. Cabernet se također uzgaja u gotovo svim regijama, s različitim uspjehom. Svakako je potrebno izdvojiti podregiju Podunavlje i njeno vinogorje Baranja koje je oduševilo bogatstvom aroma i raskošnim okusima, potom Istru iz koje zadnjih godina stiže također nekoliko vrsnih primjeraka, te otok Pag koji u kupaži s merlotom iz godine u godinu redovito uspijeva svrstati svoje primjerke u sam vrh hrvatske, ali i europske kvalitete. Sposobnost prilagođavanja raznim klimatskim i pedološkim uvjetima jedna je od značajnijih kvaliteta ove sorte. U prohladnim brdima Međimurja nekolicina vinara je u kupaži sa syrahom proizvela izvrsne primjerke dominantno voćnog stila. Na drugoj strani, kako cabernet cvjeta kasno te dozrijeva dugo i polako, pa mu vrela klima s dugim sunčanim razdobljima ne odgovara jer ubrzava stvaranje šećera i termin berbe dok ostali bitni elementi ostaju nedovoljno razvijeni, u vrućoj Dalmaciji još ne daje naročite rezultate.

Jedna od najvažnijih osobina cabernet sauvignona, zbog koje on odskače od svih ostalih crnih sorti, prirodna je sklonost dozrijevanju u hrastovim (*barrique*) bačvama. Cabernet, kao i hrastove bačve, prirodno obiluje taninima koji se dugim dozrijevanjem u bačvi, u trajanju od 18 do 24 mjeseca, harmoniziraju iz trpkih u ugodne, daju vinu jedinstveno dug životni vijek, a pritom uspijevaju sačuvati primarne osobine i voćnost. Naravno, u takvom slučaju vina dostižu vrhunac kvalitete obično tek u drugoj dekadi.

FRANKOVKA

Načešći sinonim: *BLAUFRÄNKISCHE*

Ova važna srednjoeuropska sorta prisutna je u svim podregijama kontinentalne Hrvatske. Najbrojniji primjerci dolaze iz istočnih podregija poput Slavonije i Podunavlja, a najpoznatija vinogorja za uzgoj frankovke su vinogorje Feričanci i vinogorje Srijem (Ilok). U tim istočnim dijelovima prirodno povišene kiseline su nešto niže, a sukladno tome, šećeri u grožđu nešto viši, pa vina znaju biti vrlo raskošna, u pravilu voćnog karaktera s uvijek prisutnom zavodljivom svježinom. Stilski dolaze u

dvije varijante. Prva je posljedica dozrijevanja u inoks tankovima gdje je naglašenija voćnost i živahni karakter, te intenzivno tamno rubinska boja.

Druga stilska varijanta je posljedica dozrijevanja u drvenim bačvama s provedenom malolaktičnom fermentacijom, gdje su kiseline osjetno niže, voćnost zrelija, tijelo punije i mekanije, a okus kompleksan i raskošan. Kada frankovka dolazi iz središnje i sjeverozapadne Hrvatske postaje lagano vino izrazito voćnog i osvježavajućeg karaktera koje stilski podsjeća na austrijski zweigelt, bez obzira na to je li vino dozrijevalo u drvenim ili inoks bačvama. Osim redovnih crnih i suhih vina kakva nalazimo u cijeloj regiji kontinentalne Hrvatske u Iločkom kraju, na samom Dunavu, od frankovke se proizvodi i polusuhi pjenušac čija popularnost na domaćem tržištu posljednjih godina naglo raste.

PINOT CRNI

Načešći sinonim: *PINOT NOIR*

Uzgaja se u svim kontinentalnim regijama, te u Istri. U svakoj od regija dolazi drugačijeg karaktera. Aromatski najatraktivniji dolazi iz središnje i sjeverozapadne Hrvatske, naročito iz podregije Plešivica. U ovim krajevima pinot crni jako lijepo izražava primarne arome voćnog karaktera poput jagoda i malina, dok okusom dominira osvježavajući karakter naglašenih kiselina. Kod najboljih vinara vrhunac kvalitete postiže tek nakon nekoliko godina odležavanja dijelom u bačvama, dijelom u bocama, jer bez obzira na posljedičnu pojavu sekundarnih i tercijarnih aroma još uvijek odlično čuva svježinu i voćnost.

Na istočnijem dijelu kontinentalne Hrvatske, u Slavoniji, te posebice u Kutjevu, postaje malo mekši i puniji, nešto tamnije boje. Ovdje su uvjeti vrlo slični matičnoj Burgundiji, pa se i karakter vina tome prilagodio. I dalje posjeduje lijepu svježinu, no punoća i visina alkohola nešto su naglašeniji. U skladu s tim se mijenjaju i arome koje su također voćnog karaktera, ali uz obilnu prisutnost pikantnijih začinskih nota. Na krajnjem istoku kontinentalne Hrvatske, u Podunavlju, pinot crni mijenja lice iz temelja. Boja postaje potpuno tamna, a aromatski profil se više približava kalifornijskom izričaju nego burgundskom. Arome su od voćnih prešle u džemaste, a okus je izrazito pun i raskošan, s dugačkim retrookusom koji ostavlja blago slatkasti dojam u ustima još dugo po ispijanju. Ostale regije ga uzgajaju vrlo malo pa im se ne može odrediti stilska kategorija.




PLAVINA

Plavina je primorski pandan kontinentalnoj frankovki. Raširena je u gotovo svim primorskim regijama s iznimkom Istre – od kvarnerskog otočja do samog juga Dalmacije. Dok dvije najvažnije crne sorte Dalmacije oskudijevaju ili su blažih kiselina, plavina nema tih sklonosti. Vina od plavine su redovno svježeg karaktera, nježnijih do srednje jakih alkohola, te za primorsku Hrvatsku neobično blagih tanina, zbog čega su izrazito mekana i pitka. Zbog takvih se karakteristika plavina često koristi za kupazu s robusnijim plavcem malim i babičem gdje svojom mekoćom i nešto višim kiselinama pridonosi harmoniji prvog vina. Posljednjih se godina pojavio jedan broj proizvođača iz sjeverne i srednje Dalmacije s vrlo ambicioznim i visoko kvalitetnim plavinama kao monosortama u boci, te

time ukazao na mogućnost daljnjeg razvitka i pozicioniranja plavine kao treće najvažnije autohtone crne sorte Dalmacije.

Vinogradarstvo – površine, ha:	19.583 ha vinograda (2018)
Ukupan broj proizvođača vina:	1.575 (2017.)
Godišnja proizvodnja vina:	640.000 hl (2017)
Broj autohtonih sorti:	preko 120



-  Bregovita Hrvatska
-  Dalmacija
-  Istra i Kvarner
-  Slavonija i Hrvatsko Podunavlje

B
CII
CII
CI

AUTOHTONE SORTE

U drugoj polovici 19. stoljeća, dolaskom američkih bolesti i filoksere, dolazi do propadanja vinograda, a s time i do velikog broja autohtonih sorti. To nestajanje se nastavlja i danas, ali su najvažniji znanstveni i stručni rezultati pokazali su da se u Hrvatskoj može pronaći veliki broj autohtonih sorti (oko 130), od kojih izdvajamo kako slijedi:

POŠIP BIJELI

Autohtoni je kultivar otoka Korčule, gdje je najviše rasprostranjen. Ima ga još na Mljetu i Lastovu. Pošip je jedno od najstarijih i najcjenjenijih izvornih sorti bijelog grožđa. Kao prvo hrvatsko bijelo vino već je 1967. zaštićeno i proglašeno vrhunskim.

Pošip je sorta bijelog grožđa velike sposobnosti nakupljanja sladora pa je u prošlosti vjerojatno, uz neke druge sorte, služila i u proizvodnji desertnog vina prošeka. Reguliranjem vremena berbe mogu se očuvati ugodne, po sadržaju zadovoljavajuće kiseline.

Vino je zlatno, svijetložute boje, kristalne bistroće, jakog alkohola (12-13%), izražene sortne arome, odlikuje se punoćom. Umjereno povišena i stalna kiselost čini ga uvijek svježim te zahvalnim za čuvanje i arhiviranje. Znalci će ga prepoznati po karakterističnom mirisu osobito izraženom pri hladnoj fermentaciji. Bouquet mu je školovan i elegantan, u njemu su sušene marelice i suhe smokve isprepleću s notama prosušenosti, borovom smolom i mirisom mokrog morskoga kamenja. U ustima je suho, toplo, mesnato i sočno. Snažno svakako da, ali nipošto teško. Hrskava svježina vodi nas do kraja, do pikantnog dugog završetka s okusom tostiranih badema.

BOGDANUŠA BIJELA

Autohtoni je kultivar, gotovo jedino zastupljen na Hvaru. Daje jedno od ponajboljih bijelih vina juga. Ono se odlikuje svijetložućkastom bojom, okusa poput šerija s više od 12% alkohola i oko 5.5 g/l ukupnih kiselina, suho, ugodne kiseline, zaobljene i nježne sortne arome.

Vina su lagana, uz brzu preradu harmonična, lepršavija, nježna, nenaglašene arome kultivara.

ŠKRLET BIJELI

Autohtoni je kultivar Pokuplja, a proširen je, osim na Vukomeričkim goricama, i na području Moslavine i Prigorja.

Vino je nježno svijetle žućkasto-zelenkaste boje, puno, kiselkasto, zaobljeno s izraženom finom, nenametljivom, specifičnom aromom sorte.

PLAVEC ŽUTI

Autohtoni je kultivar sjeverozapadne Hrvatske gdje je najviše i zastupljen u vinogradima.

Daje neutralna, svježja, kiselkasta vina, vrlo prihvatljiva za kupaziranje. Daje obično stolno kiselkasto vino, bez osobitog okusa i mirisa.

PLAVAC MALI

Autohtoni je kultivar srednje i južne Dalmacije gdje se naziva i pagadebit crni. Vina su puna, zaobljena, mekana, užitnog okusa i fine nježne arome, sadrže od 12 do 13,5 vol. % alkohola, više su ili manje trpkasta i gorkasta vina. Boja je tamnoljubičasta crvena s modrim refleksima, sortna aroma nenaglašena, diskretna i ugodna. Prikladan je kultivar za proizvodnju predikatnih vina i desertnih vina.

BABIĆ CRNI

Pretpostavlja se da je autohtona hrvatska sorta, podrijetlom iz šibenskog područja, od kuda se proširila i u ostala vinogorja Dalmacije. Vina su svijetla, tanka i odlikuju se specifičnim, ne uvijek prihvatljivim mirisom sorte. Vino je modrocervene boje, puno i pitko s izraženom originalnošću, gusto poput ulja, ugodne voćne arome s 11,5 do 13,5% alkohola. Sorta je zbog visokih tanina pogodna za čuvanje i starenje.

CETINKA

Autohtona hrvatska bijela sorta. Uglavnom se uzgaja na Korčuli. Okus vina je lagan i osvježavajući, a boja zelenkasto-žućkasta.

CRLJENAK

Stara autohtona hrvatska sorta. Važnost ove sorte je u tome što je dokazano da od nje potječu talijanski primitivo, američki zinfandel i plavac mali. Američki zinfandel je genetski identičan crljenku, a plavac mali je nastao od crljenka i dobričića. Od svih ovih sorti se pravi **jako, crno i suho vino. Aroma sadrži arome šljive, kupine, maline i trešnje.**

HRVATICA

Autohtona hrvatska sorta, sačuvana u Istri, na području Kaštelira.

Od ove sorte se prave dobra rose vina. Okus je cvjetan uz okus borovnice te zna ostaviti lagano gorkasti okus nakon ispijanja.

MARAŠTINA

Smatra se autohtonom dalmatinskom sortom, iako je identična talijanskoj Malvasia Lunga. Osjetljiva je na pepelnicu, a služi za popravak kakvoće bijelih vina.

Spada u red najkvalitetnijih vina Dalmacije. Vina maraštine su zelenkasto-žuta do zlatnožuta, srednje do natprosječno alkoholna, s manje-više ugodnim, samo njoj svojstvenim bukeom.

ŽLAHTINA

Autohtona hrvatska bijela sorta grožđa. Ime je dobila od slavenskog pridjeva koji znači “plemenit”. Plemenita se vinova loza udomaćila u plodnom vrbničkom kraju na otoku Krku na koji je stigla 80-ih godina 19. stoljeća. Uglavnom se uzgaja u Vrbničkom polju na otoku Krku.

Žlahtinom dominiraju svježiji voćni mirisi. Okus je lagan i osvježavajući uz voćnu aromu.

DIŠEĆA RANINA BIJELA

Porijeklo joj zasigurno možemo locirati u posavskom međurječju i pripada skupini starih izvornih kultivara vinogradarskih područja sjeverozapadne Hrvatske.

Vino je svjetlije zelenkasto-žute boje, zaobljeno, izražene, vrlo ugodne nenametljive arome.

TERAN

Pretpostavlja se da je autohtona istarska vinska sorta. Teran ima karakteristično rubinsko crvenu boju (boju zečje krvi) s ljubičastim tonovima prilikom rotiranja vina u čaši. Aroma je tipična, voćna. Prepoznatljiva je po bobičastom voću uz dominaciju maline i papra. Visoke kiseline i tanini daju mu „zaobljenost“ i karakterističan okus za koji se može reći da je jak, pun i robustan. Neki ga enolozi smatraju ljekovitim vinom zbog visokih polifenola. Količina šećera u moštu dostiže 17 – 20 %, uz vrlo visoki sadržaj kiseline od 10 – 15 %.

3.3. PODJELA VINA

Vino je prema Zakonu o vinu poljoprivredni prehrambeni proizvod, dobiven potpunim ili djelomičnim alkoholnim vrenjem masulja ili mošta, od svježeg i za preradu u vino pogodnoga grožđa.

Vina u smislu ovoga Zakona su:

Vina u užem smislu riječi:

- **mirna vina**
- **pjenušava vina**
- **biser vina**
- **gazirana vina**

Specijalna vina:

- **desertna vina**
- **aromatizirana vina**
- **likerska**

vina

Po boji vina se dijele na bijela, ružičasta (rose, opolo) i crna (crvena).

Po sadržaju neprevrelog šećera mirna vina se dijele na: suha, polusuha, poluslatka i slatka, dok se pjenušava, biser i gazirana vina dijele na: vrlo suha, suha, polusuha, polu- slatka i slatka.

Kakvoća vina

Po kakvoći mirna vina se dijele na:

stolna vina

- *stolno vino bez oznake zemljopisnog podrijetla*
- *stolno vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom*

Stolno vino je vino koje je proizvedeno od jedne ili više sorti grožđa vinove loze i ne može nositi oznaku sorte. Stolno vino oznake kontroliranog zemljopisnog podrijetla je vino proizvedeno od jedne ili više sorti grožđa koje potječu iz jedne vinogradarske regije.

kvalitetna vina

- kvalitetno vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom

Kvalitetno vino oznake kontroliranog zemljopisnog podrijetla je vino proizvedeno od jedne ili više sorti grožđa koje potječu iz jedne vinogradarske podregije s izraženim kvalitetnim organoleptičkim svojstvima značajnim za ekološke uvjete i sorte određene vinogradarske podregije, vinogorja ili položaja čiju oznaku nosi, koje je odnjegovano u toj podregiji.

Vrhunska vina

- *vrhunsko vino s kontroliranih i ograničenih vinorodnih područja*
- *vrhunsko vino s kontroliranih i ograničenih specifičnih vinorodnih područja,*

- *predikatna vina s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom.*

Vrhunsko vino oznake kontroliranog zemljopisnog podrijetla je vino proizvedeno od određene sorte ili grupe sorti grožđa koje potječu iz jednog ili više vinogradarskih položaja u okviru jednog vinogorja s osobito izraženim kvalitetnim, posebnim organoleptičkim i kemijskim svojstvima značajnim za ekološke uvjete položaja i sorte, odnosno grupe sorti grožđa. To vino mora biti i odnjegovano i punjeno u boce u vinogradarskom vinogorju koji obuhvaća određeni zemljopisni položaj.

Arhivska vina su kvalitetna i vrhunska vina koja su u podrumskim uvjetima čuvaju godinama, od toga najmanje tri godine u boci.

Arhivsko vino je u podrumu odnjegovano i odležano vino koje se čuva u podrumskim uvjetima dulje od njegovog optimalnog zrenja, a najmanje 5 godina od dana prerade grožđa u vino, od čega najmanje 3 godine u boci, na propisanoj temperature s naljepljenom odgovarajućom etiketom.

Pjenušava vina su vina koja uz ostale određene sastojke sadrže i povećanu količinu ugljičnog dioksida, uslijed čega se pri otvaranju boce razvija obilna pjena. U pjenušava vina ubrajaju se prirodno pjenušava i gazirano pjenušava vina.

Zbog prisutnosti ugljičnog dioksida, pjenušava vina imaju rezak i osvježavajući okus, što je i njihova osnovna karakteristika. Proizvode se uglavnom od kvalitetnih i visokokvalitetnih sorta grožđa, te pored ugljičnog dioksida na njihovu kvalitetu utječu i ostali sastojci.

Prema načinu proizvodnje, pjenušava vina mogu biti prirodna i gazirana. U prirodnih vina ugljični dioksid nastaje isključivo od alkoholne fermentacije, dok se u gaziranih vina dodaje iz čeličnih boca. U gaziranih vina skoro sav ugljični dioksid se nalazi u slobodnom i rastvorenom obliku, pa se pri otvaranju boce brzo izdvaja u obliku krupnih mjehurića, uslijed čega pjenušanje vina traje znatno kraće. Zato prirodna pjenušava vina imaju rezak i osvježavajući okus, dok je okus gaziranih vina oštar i pali grlo.

Bakarska vodica je gazirano suho pjenušavo vino koje je postalo sinonim za pjenušac u našim krajevima. Servira se dobro rashlađena na 8 °C kao aperitiv.

BISER VINA

Biser vina su vina dobivena od stolnog vina, kvalitetnog vina ili proizvoda podobnih za dobivanje stolnog vina ili kvalitetnog vina pod uvjetom da takva vina ili proizvodi imaju ukupnu alkoholnu jakost ne manju od 9 vol. % ili stvarnu volumnu alkoholnu jakost ne manju od 7 vol. % i koja imaju tlak ne manji od 1 bara i ne veći od 2,5 bara kada se drži na temperaturi od 20°C u zatvorenim posudama.

Biser vina mogu biti:

- stolno biser vino,
- stolno biser vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom,
- kvalitetno biser vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom.

GAZIRANA VINA

Gazirana vina su vina dobivena od stolnih vina koja, kada je posuda otvorena, otpuštaju ugljični dioksid koji u cijelosti ili djelomično potječe od dodavanja tog plina i koji ima tlak od najmanje 3 bara kao posljedicu otopljenog ugljičnog dioksida, kada se drži u zatvorenoj posudi na temperaturi od 20°C. Tlak u boci je posljedica dodavanja tehničkog CO₂ u vino prije punjenja.

Gazirana vina mogu biti:

- stolno gazirano vino,
- stolno gazirano vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom.

SPECIJALNA VINA

Specijalna vina su vina dobivena posebnim načinom prerade grožđa, mošta ili vina bez dodatka ili s dodatkom određene količine vinskog alkohola, vinskog destilata, šećera, koncentriranog mošta i mirisavih ili drugih dopuštenih tvari biljnog podrijetla.

To su vina čija svojstva ne potječu samo od grožđa nego i od korištenih tehnika proizvodnje.

Specijalna vina su:

- desertno vino,
- likersko vino,
- aromatizirano vino.

DESERTNA VINA

Desertna vina su specijalna vina dobivena posebnim načinom prerade prezrelog, odnosno prosušenog grožđa, kao i vina dobivena posebnim postupcima dorade mošta i vina.

Desertna vina razvrstavaju se u sljedeće kategorije kvalitete:

- desertno vino,
- desertno kvalitetno vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom,
- desertno vrhunsko vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom.

Prošek je desertno kvalitetno ili desertno vrhunsko vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom iz regije »Primorska Hrvatska«.

Prošek po boji može biti bijeli ili crni, a boja može varirati od jantarno-žute do tamno-crvene boje.

Prošek je najčešće sa ostatkom šećera, a u okusu prevladava punoća i izraženi voćni karakter koji upućuje na suho grožđe. Proizvodi se od autohtonih sorti plavac mali, okatac crni, muškat ruža crni, malvasia dubrovačka bijela, plavina, malvazija, žlahtina, lasina, babiće, pošip bijeli, maraština, crljenak, vugava, grk.

LIKERSKA VINA

Likerska vina su specijalna vina dobivena vrenjem masulja ili mošta uz dodatak ugušćenog mošta, alkoholiziranog mošta, vinskog destilata ili vinskog alkohola.

Likerska vina razvrstavaju se u sljedeće kategorije kvalitete:

- likersko vino,

- likersko kvalitetno vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom,
- likersko vrhunsko vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom.

Ukupna alkoholna jakost kvalitetnih i vrhunskih likerskih vina s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom ne može biti manja od 17,5 vol %.

AROMATIZIRANA VINA

Aromatizirana vina su specijalna vina dobivena iz vina posebnim postupkom uz dodatak alkohola, sladora, kiselina i ekstrakta dobivenog maceracijom aromatičnih biljaka.

Aromatizirana vina razvrstavaju se u sljedeće kategorije kvalitete:

- aromatizirano vino
- aromatizirano kvalitetno vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom
- aromatizirano vrhunsko vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom.

Aromatiziranje vina obavlja se dodavanjem prirodnih aroma, prirodnih aromatskih pripravaka te aromatičnih biljaka i njihovih plodova.

S obzirom na sadržaj šećera, aromatizirana vina mogu biti:

- suha - sadrže manje od 50 g/l invertnog šećera
- polusuha - sadrže 50-90 g/l invertnog šećera
- poluslatka - sadrže 90-130 g/l invertnog šećera
- slatka - sadrže više od 130g/l invertnog šećera.

Vermouth (Vermut) je aromatizirano vino čiji karakteristični okus potječe od biljke *Artemisia* sp., i može se doslađivati šećerom, moštom, rektificiranim koncentriranim moštom ili koncentriranim moštom.

Bermet je aromatizirano crno vino koje se proizvodi dodatkom aromatičnih biljaka i plodova voća (gorušica, klinčić, limun, naranča, smokva, rogač, muškatni oraščić, pelin, korijander...).

Gorko vino (Bitter) je aromatizirano vino s karakterističnim gorkim okusom.

Arhiviraju se samo kvalitetna, vrhunska i predikatna vina dobrih vinskih godina.

PREDIKATNA VINA

Predikatna vina su vina koja u izuzetnim godinama i prikladnim uvjetima dozrijevanja grožđa na trsu, ovisno o postignutom stupnju prezrelosti grožđa te vremenu berbe i prerade postižu posebnu kakvoću, a moraju biti proizvedena samo od grožđa preporučenih sorti za pojedino vinogorje.

Predikatna vina su:

- vino kasne berbe proizvedeno od grožđa koje je ubrano u stanju prezrelosti i čiji mošt ima najmanje 94° Oechsle, za kasnu berbu svakako valja odabrati najbolje, dobro osunčane položaje i sorte kod kojih se grožđe dobro drži na trsu.
- Vino izborne berbe proizvedeno isključivo od posebno izabranog grožđa kojem mošt sadrži najmanje 105° Oechsle, izborna berba je kasna berba, prilikom koje se iz ubranih grozdova (ručno) odstrane sve nedozrele, oštećene i bolesne bobice. Za izborne berbe pogodna su

vinogorja sjeverozapadne Hrvatske i zapadne i srednje Slavonije. Za ovu vrstu berbe treba izabrati dobre položaje i sorte koje mogu izdržati na trsu dulje prezrijevanje.

- Vino izborne berbe bobica proizvedeno od izabranih, prezrelih i plemenitom plijesni napadnutih bobica čiji mošt sadrži najmanje 127° Oechsle, kod ove berbe ne bismo smjeli zadovoljiti samo minimalnu količinu šećera već i obvezno grožđe napadnuto plemenitom plijesni. Izborna berba bobica daje vino žute, zlatnožute, čak i jantarne boje lijepo izraženog bukea, u kojima se jasno osjeća plemenita plijesan. Ta su vina najčešće poluslatka do slatka.
- Vino izborne berbe prosušenih bobica proizvedeno od izabranih prosušenih bobica čiji mošt sadrži najmanje 154° Oechsle, ovo je vrlo zahtjevna berba i prosječno ju je teško ostvariti zbog klimatskih prilika. Boja vina izborne berbe prosušenih bobica je zlatnožuta do jantarna, buke je raskošan, a u okusu dominira obilje neprovrelog šećera i miris plemenite plijesni.
- Ledeno vino proizvedeno od grožđa koje je ubrano pri temperaturi od najmanje -7°C i prerađeno u smrznutom stanju, a mošt sadrži najmanje 127° Oechsle. Ledeno vino je aromatično vino žute jantarne boje, raskošnog bukea i specifičnoga slatko-kiselog okusa, s malo alkohola i puno neprovrelog šećera. Ledeno vino je uvijek poluslatko te se poboljšava polako sa starenjem. Ledena se vina proizvode i u Hrvatskoj, a posebno su cijenjena ona iz slavonskih i međimurskih vinograda.

Kod svih tipova predikatnih vina vodeća sorta je graševina. Ona najbolje podnosi i krajnje odgođene rokove berbe, pa prevladava kod ledenog vina i izborne berbe prosušenih bobica. Od ostalih sorti pogodna su: traminac crveni i mirisavi, pinot bijeli, sivi i crni, rajnski rizling, savignon, chardonay, muškat otonel i žuti, moslavac, rizvanac, silvanac zeleni, veltlinac zeleni i rani crveni merlot, frankovka, cabernet, sauvignon, zweigelt pa čak i portugizac.

MLADO VINO

Mlado vino je vino kod kojeg je izvršeno djelomično ili potpuno vrenje i koje nije prošlo cjelovitu tehnološku obradu.

Mlado vino može biti:

- stolno mlado vino bez zemljopisnog podrijetla,
- stolno mlado vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom,
- kvalitetno mlado vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom.

PJENUŠAVA VINA

Pjenušava vina su vina dobivena prvim i drugim alkoholnim vrenjem svježeg grožđa, mošta od grožđa i vina podobnog za dobivanje stolnog vina, kao i kvalitetnog i vrhunskog vina koja, kada se otvori posuda, otpuštaju ugljični dioksid, koji potječe isključivo od vrenja i ima tlak od najmanje 3 bara kao posljedicu otopljenog ugljičnog dioksida pri temperaturi zatvorene posude od 20°C.

Prirodna pjenušava vina mogu biti:

- stolno pjenušavo vino,
- stolno pjenušavo vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom, kvalitetno pjenušavo vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom,
- vrhunsko pjenušavo vino s kontroliranim zemljopisnim podrijetlom.

3.4. SLJUBLJIVANJE HRANE I VINA

Posluživanje vina

1. Sommelier prezentira kratko bocu vina domaćinu, jasno i kratko kaže ime vina, s kojeg položaja dolazi vino, koji je proizvođač te koja je godina.
2. Prerezati kapicu čepa boce ispod grla boce, te kapicu odložiti na jedan tanjurić
3. Obrisati vanjski vrat boce ubrusom
4. Centrirati svrdlo vadičepa u središte čepa
5. Bešumno vaditi čep
6. Provjeriti miris čepa
7. Pospremiti čep na tanjurić
8. Brisati unutarnji dio vrata boce salvetom
9. Poslužiti vino gostu koji je odabrao vino da ga kuša

Kad gost odobri da je vino u redu, natočiti svim ostalim gostima na stolu te se na kraju vratiti i završiti s točenjem gostu koji je prvi kušao vino i koji je ga je odabrao.

Svako se vino poslužuje ohlađeno na idealnoj temperaturi u pripadajućoj vinskoj čaši.

3.5. SLJUBLJIVANJE VINA I HRANE

Najčešće se zajedno poslužuje riba i bijelo meso s bijelim vinima, a crveno meso s crvenim vinima.

Važno je se hrana i vino sljubljuju na način da niti hrana niti vino ne dominiraju i ne nadjačavaju okus drugog.

Kod pravilnog sljubljivanja imamo efekt nove vrijednosti jer je spoj bolji od pojedinačnih dijelova.

Prvo se proguta zalogaj, potom se pije vino da upotpuni okus hrane

Dva su osnovna načina sljubljivanja hrane i vina:

- sljubljivanje istih okusa (cilj da pojača ukus hrane)
- sljubljivanje suprotnih okusa (cilj da se pročiste okusi)

(pri čemu je važno voditi računa da ne mora uvijek glavna namirnica biti dominantna kod sljubljivanja - nekada je to samo začini - iz razloga prevladavanja).

Razine sljubljivanja:

- Nespojivo: kada su sastojci hrane izrazito kiseli, slani, gorki ili začinjeni kao npr. kremasti desert sa suhim vinom izraženih kiselina.

- Osvježavajuće vino ima sporednu ulogu u gastronomskom doživljaju, služi kao prijatno, osvježavajuće piće koje prati izbor hrane
- Neutralno, prilagodljivo, posebno prikladno na hladno-toplom buffetu kada se nude jela različita po ukusu i teksturi
- Dobro kada sljubljivanje ima pozitivan uticaj, primjer može biti sljubljivanje voćnog deserta i muškata ili janječeg kotleta i merlota, bifteka i bordoške kupaže
- Sinergija kada se sljubljivanjem postiže novi gastronomski doživljaj, najčešće neuobičajenim i neočekivanim kombinacijama poput sljubljivanja izrazito slanih jela sa slatkim vinima.

Na uspješnost sljubljivanja utjecati će kiselost i šećeri hrane i vina - moraju biti uravnoteženi ili se dobro nadopunjavati.

Posebno je potrebno paziti pri sljubljivanju jela naglašene kiselosti, masnijih jela, te vina s naglašenim taninima i visokim alkoholima, kao i bariqque vinima - vinima koja su odležavala u hrastovim bačvama.

Tradicijski načini posluživanja i sljubljivanja vina s jelom - pravila

1. Lagano vino s laganim jelom, teško s teškim!

Ako je jelo teško, tada i vino treba biti jače. Tako bi vino uz laganu hranu kao što je bijelo meso, riba i povrće trebalo biti bijelo i lagano dok teža hrana traži i jače vino koje uz sve te jake okuse jela neće izgubiti vlastiti okus. Tako će vina bogatija taninima savršeno odgovarati jelima kao što su odresci ili divljač. Isto vrijedi i sa sirevima. Meki i lagani sirevi najbolje idu uz lagana bijela vina, a sirevi punog okusa najbolje idu uz jače i crvenije vino. Uz blage i mekane sireve ide i blago vino. Što se tiče rose vina (ružičasta), ona su prijelazni tip od bijelih prema crnim vinima, pa mogu nadomjestiti i jedna i druga.

2. Ravnoteža kiseline između jela i vina!

Ako je vino manje kiselo od jela vino će imati prazni okus. Jednostavan primjer: kada je kiselost hrane i vina izvan ravnoteže tada je čaša vrhunskog slatkog Chardonnaya uz salatu s preljevom od jabučnog octa odličan izbor.

Klasično sljubljivanje kamenica i pjenušca - vino visoke kiselosti savršeno nadopunjuje limun na kamenicama.

3. Začinjena hrana i blago vino!

Kod začinjene hrane općenito se preporučuje lagano piće s niskim udjelom alkohola, pa takvo treba biti i vino. Odabrati vino s nižim udjelom alkohola, do 12 posto.

4. Slatka jela osnažiti slatkim vinom!

Ako desert nije sladak, poslužje se bijelo vino izrazite arome i blaže slatkoće (suho, polusuho), a uz teže kolače s orasima, bademima i kremama, vina moraju biti zrela i jače slatka.

Općenita je preporuka da uz deserte poslužite desertna vina kao što su bijeli muškat, muškat ruža i slatki pjenušci.

5. Egzotična kuhinja i vino!

Uz tipičnu kombinaciju slatko-kiselog u kineskim jelima najbolje je poslužiti aromatična vina kao što su traminac, sauvignon bijeli, chardonnay i slično.

Budući da su meksička jela poznata po raznolikim okusima, ljutini te bogatstvu začina, dobar izbor bi bio crna vina kao što su merlot i plavac.

Indijska hrana voli eksperimentirati dodavajući različite okuse u pojedina jela. Poznata je po bogatim aromama, a za one koji nisu naučeni na indijske začine jela bi im mogla djelovati preintenzivno. Uz indijska jela pokušajte poslužiti poluslatku graševinu, sauvignon bijeli, sivi pinot ili gamay.

6. Sljubiti vino i hranu iz iste regije!

Jedna od najjednostavnijih tajna sljubljivanja hrane i vina je kombinirati vino s regijom iz koje dolazi jelo.

Osnovna pravila za sljubljivanje vina i hrane

- Kiselkasta vina dobro idu uz slatke i masne (teške) namirnice, npr. tjestenina carbonara ili rižoto
- Uz masna jela idu kiselkasta i vina s visokim udjelom alkohola, inače će okus vina biti mlak
- Vina bogata taninom idu uz slatku hranu
- Slana jela nikako ne bi smjeli sljubljivati s kiselkastim vinima
- Crna vina idu z tvrde i zrele sireve, bijela kiselkasta vina idu uz kremaste, meke i masne sireve, a uz gorgonzolu dobro se slažu desertna vina
- Bijela riba ide uz nježnije vino
- Rose i teža bijela vina nadopunjuju okus pirjane, pržene ili dimljene ribe.

4. STRUČNA TERMINOLOGIJA

4.1. FRANCUSKI JEZIK

MESNA JELA	LE PLATE DE VIANDES
GOVEDINA	BOEUF
GOVEDINA KUHANJA	BOEUF BOUILLI (bef buji)
GOVEDINA PIRJANA	BOEUF BRAISE (bef breze)
GOVEDA PRŽOLICA	ENTRECOTE DE BOEUF (antrakot de bef)
GOVEDI GULAŠ	RAGOUT DE BOEUF (ragu d – bef)
GOVEDI JEZIK	LANGUE DE BOEUF (lang de bef)
TELETINA	VEAU
TELEĆE PEČENJE	ROTI DE VEAU (roti d – vo)
TELEĆI PAPRIKAŠ	SAUTE DE VEAU (sote d – vo)
TELEĆI BUBREŽNJAK	LONGE DE VEAU (lonz de vo)
TELEĆI ODREZAK	ESCALOPE DE VEAU (eskalop de vo)
TELEĆA JETRA	FOIE DE VEAU (fua de vo)
SVINJETINA	PORC
SVINJSKO PEČENJE	ROTI DE PORC (roti d – por)
SVINJSKI KOTLET	COTELETTE DE PORC
ODOJAK NA RAŽNJU	COCHON DE LAIT A LA BROCHE
OVČETINA	MOUTON
OVČJI RAGU	RAGOUT DE MOUTON (ragu d – muton)
OVČJI BUT	GIGOT DE MOUTON (zigo d – muton)
JANJEĆE PEČENJE	ROTI D`AGNEAU (roti d – anjo)
PERAD	VOLAILLE
GOLUB	LE PIGEON (pižon)
GUSKA	L'OIE (lua)
PATKA	LE CANARD (kanar)
PAČE	LE CANETON
KOKOŠ	LA POULE (pul)

PILE	LE POULET (pule)
PURAN	LE DINDON (dendon)
PURA	LA DINDE (dend)
PIJETAO	LE COQ

Tablica 1: Usporedni nazivi mesnih jela na hrvatskom i francuskom jeziku

DIJELOVI ŽIVOTINJE	PARTIES DE L'ANIMAL
GLAVA	LA TETE (tet)
HRBAT	LA SELLE (sel)
PRSA	LA POITRINA (pua – trin)
BUT	LA CUISSE (klis)
PLEĆKA	L'EPAULE (l – epol)
NOGA	LE PIED (pje)
REBRO	LA COTE (kot)
KOST	L'OS (l – os)
JETRA	LE FOIE (fua)
MOZAK	LA CERVELLE (servel)
SRCE	LE COEUR (ker)
BUBREG	LE ROGNON (- njon)
JEZIK	LA LANGUE (lang)

Tablica 2: Usporedni naziv dijelova životinja na hrvatskom i francuskom jeziku

DIVLJAČ	GIBIER
JELEN	LE CERF (serf)
SRNA	LE CHEVREUIL (ševrej)
VEPAR	LE SANGLIER
KUNIĆ	LE LAPIN (lapen)
ZEC	LE LIEVRE
JAREBICA	LA PERDRIX (- dri)
PREPELICA	LA CAILLE (kaj)
ŠLJUKA	LA BECASSE (bekas)
FAZAN	LE FAISAN (fezan)

Tablica 3: Usporedni naziv divljači na hrvatskom i francuskom jeziku

ZAČINI	EPICES
PAPAR	LEPOIVRE (puavr)
CIMET	LA CANELLE (kanel)
HREN	LE RAIFORT (refor)
KIM	LE CUMIN (kimen)
LUK BIJELI	L'AIL (1 – aj)
LUK	L'OIGNON (1 – onjon)
PAPRIKA	LE PIMENT (piman)
PERSŠIN	LE PERSIL
SLAČICA (senf)	LA MOUTARDE (mutard)
SOL	LE SEL (sel)
ŠEĆER	LE SUCRE (sikr)
ULJE	L'HULLE (luil)
OCAT	LE VINAIGRE (vinegr)
BRAŠNO	LA FARINE (la farin)
MAST	LA GRAISSE (la gres)

Tablica 4: Usporedni naziv začina na hrvatskom i francuskom jeziku

NAČINI PRIPREME	MODES DE PREPARATION
KUHANJE	BOUILLI
PEČENJE	ROTI
PRŽENJE	FRIT (fri)
POPRŽEN	SAUTE (sote)
POHAN	PANE
PIRJAN	BRAISE (breze)
DIMLJEN	FUME (fime)
SJECKAN	HACHE (aše)
PUNJEN	FAREI (farsi)
USOLJEN	SALE
PRIJESAN	CRU (kri)
TOPAO	CHAUD (šo)
HLADAN	FROID (frua)

LED	GLACE (glase)
NA ŽARU	GRILLE (grije)
NA RAŽNJU	A LA BROCHE (a la broš)
NA PARIŠKI NAČIN	A LA PARISIENNE (a la parizjen)
NA MILANSKI NAČIN	A LA MILANAISE (a la milanez)
NA BEČKI NAČIN	A LA VIENNOISE (a la vjenuaz)
NA LOVAČKI NAČIN	A LA CHASSEUR (a la šaser)
NA SELJAČKI NAČIN	A LA PAYSANNE (a la pejzan)
NA DOMAĆI NAČIN	A LA BONNE FEMME (a la bon fam)

Tablica 5: Usporedni naziv načina pripreme jela na hrvatskom i francuskom jeziku

PRILOZI	GARNITURES
KRUMPIR	POMMES DE TERRE (pom de ter)
U LJUSCI	AU FOUR (fur)
PEČENI	ROTIES (roti)
PRŽENI	FRITES (frit)
KUHANI	VAPEUR (vaper)
KRUPICA	LA SEMOULE
RIŽA	LE RIZ (ri)
JEČAM	L'ORGE (lorž)
MAKARONI	MACARONI (makaroni)
ŠPAGETI	SPAGHETTI (spageti)
REZANCI	NOUILLES (nuj)
OKRUGLICE OD JETRE	BOULETTES DE FOIE (bullet de fua)

Tablica 6: Usporedni nazivi priloga na hrvatskom i francuskom jeziku

POVRĆE	LEGUMES
ARTIČOKA	L'ARTICHAUT
BUNDEVA	LE POTIRON
CELER	LE CELERI (selri)
CIKLA	LA BETTERAVE (betrav)
CVJETAČA	LE CHOU – FLEUR (šu fler)
GLJIVE	LES CHAMPIGNONS (šanpinjon)
GRAH	LE HARICOT (le ariko)

GRAŠAK	LE PETIT POIS (pua)
KELJ	LE CHOU DE MILAN (su de Milan)
KRUMPIR	LE POMMES DE TERRE
KRASTAVAC	LE CONCOMBRE
KUPUS	LE CHOU (šu)
KUPUS KISELI	LA CHOUCROUTE (sukrut)
LEĆA	LA LENTILLE (lantij)
MAHUNE	HARICOTS VERTS (ariko ver)
MRKVA	LA CAROTTE (karot)
PAPRIKA	LE PIMENT (piman)
PORILUK	LE POIREAU (puaro)
RAJČICA	LA TOMAT
SALATA	LA LAITUE (leti)
ŠPINAT	L'EPINARD (le pinar)
SPAROGA	L'ASPERGE (asperž)
PATLIDŽANI	LES AUBERGINES
TIKVICE	LES COURQUETTES
PROKULICA	LE CHOU DE BRUXELLES

Tablica 7: Usporedni nazivi povrća na hrvatskom i francuskom jeziku

UMACI	SAUCES
UMAK OD	LA SAUCE (sos)
-HRENA	AU RAIFORT
-RAJČICE	AU TOMATE
-VINA	AU VIN (o ven)
-VRHNJA	A LA CREME
UMAK	LA SAUCE
-BIJELI	BLANCHE (blanš)
-LOVAČKI	CHASSEUR (šaser)
-PIKANTNI	PIQUANTE
-TATARSKI	TARTARE (tartar)

Tablica 8: Usporedni nazivi povrća na hrvatskom i francuskom jeziku

SALATE	SALADES
SALATA OD	LA SALADE DE
CIKLE	BETTERAVE ROUGE
CVJETAČE	CHOUX – FLEURS (šu fler)
KISELOG ZELJA	CHOUCROUTE (šukrut)
KRASTAVACA	CONCOMBRES
KRUMPIRA	POMMES DE TERRE
PAPRIKA	POIVRONS
RAJČICA	TOMATES
RADIĆA	PISSENLIT
SALATA GLAVATICA	LA SALADE DE LAITUE (leti)
MIJEŠANA SALATA	LA SALADE VARIEE (salad varje)

Tablica 9: Usporedni nazivi salata na hrvatskom i francuskom jeziku

VOĆE	FRUITS
ANANAS	L'ANANA
BANANA	LA BANAN
BADEM	L'AMANDE
BRESKVA	LA PECHE (peš)
DINJA	LE MELON

GROŽĐE	LE RAISIN (rezen)
JABUKA	LA POMME (pom)
JAGODA	LA FRAISE (frez)
MARELICA	L'ABRICOT (abriko)
KESTEN	LE MARRON
KRUŠKA	LE POIRE (puar)
KUPINA	LA MURE SAUVAGE (mir sovaž)
LIMUN	LE CITRON (sitron)
LUBENICA	LA PASTIQUE
LJEŠNJAK	LA NOISETTE (nuazet)
MALINA	LA FRAMBOISE (franbuaz)
NARANČA	L'ORANGE (oranž)
ORAH	LA NOIX (nua)
RIBIZ	LA GROSEILLE
SMOKVA	LA FIGUE (fig)
ŠLJIVA	LA PRUNE (prin)
TREŠNJA	LA CERISE (sriz)
VIŠNJA	LA GRIOTTE (griot)
GREJP	LA POMPEMOUSE

Tablica 10: Usporedni nazivi voća na hrvatskom i francuskom jeziku

DESERTI	DESSERTS
KOLAČ	LE GATEAU (gato)
TORTA OD	LA TARTE
JAGODA	AUX FRAISES
ORAHA	AUX NOIX (nua)
SAVIJAČA OD JABUKA	LA CHAUSSON AUX POMMES (šoson)
PALAČINKA	LA CREPE (krep)
NABUJAK OD RIŽE	LE SOUFFLE AU RIZ (sufle o ri)
LEDENA KREMA	LA CRÈME GLACEE (krem glase)
ŽELE OD LIMUNA	LA GELEE DE CITRON (žele)
KOMPOT	LA COMPOTE
VOĆNA SALATA	LA MACEDOINE DE FRUITS (seduan)

KARAMEL KREMA	LA CRÈME (krem) AU CARMEL
SLADOLED	LA GLACE (glas)
OD LIMUNA	AU CITRON (sitron)
OD KAVE	AU CAFÉ (kafe)
OD MARELICE	A L'ABRICOT
OD VANILIJE	A LA VANILLE
OD ČOKOLADE	AU CHOCOLAT
OD LJEŠNJAKA	AUX NOISETTES

Tablica 11: Usporedni nazivi desertnih jela na hrvatskom i francuskom jeziku

PIĆA	BOISSONS
BEZALKOHOLNA PIĆA	BOISSONS SANS ALCOOL(buason)
VODA	L'EAU (l – o)
MINERALNA	MINERALE
SODA	DE SELTZ (selc)
NARANČADA	L'ORANGEADE (loranzad)
LIMUNADA	LA LIMONADE
VOĆNI SIRUP	LE SIROP DE FRUITS (siro)
SOK OD	LE JUS DE
BOROVNICE	LE MYRTILLES (mirtij)
RIBIZA	GROSEILLES (- zej)
TREŠNJA	DE CERISES
RAJČICA	TOMATES
GREJPA	LA PAMPLEMOUSSE
ALKOHOLNA PIĆA	BOISSONS ALCOOLISES (buason)
VINO	LE VIN (ven)
STOLNO	DE TABLE (tabl)
STARO	VIEUX (vje)
GLATKO	DOUX (du)
LAKO	LEGER (leze)
JAKO	FORT (for)
BIJELO	BLANC (blan)
CRNO	ROUGE (ruž)
DESERTNO	DE DESSERT

PJENUSAVO VINO	LE VIN MOUSSEUX (ven muse)
ŠAMPANJAC	LE CHAMPAGNE
VINO U BOCI	LE VIN EN BOUTELLE (butej)
VINO OTVORENO	LE VIN OUVERT (ven uver)
JABUKOVAČA	LE CIDRE (sidr)
VERMUT	LE VERMOUTH
PIVO	LA BIERE (bjer)
SVIJETLO	BLONDE
TAMNO	BRUNE (brin)
ČAŠA PIVA	UN DEMI DE BIERE (dmi d – bjer)
PIVO U BOCI	LA BIERE EN BOUTEILLE (butej)
ŽESTOKA PIĆA	SPIRITUEUX (spiritie)
RAKIJA	L'EAU DE VIE (lo d – vi)
ŠLJIVOVICA	L'EAU DE VIE PRUNES (prin)
TRAVARICA	L'EAU DE VIE AUX HERBES (o – zerb)
VISKI	WHISKY (viski)
KONJAK	LE COGNAC (konjak)
RUM	LE RHUM (rom)
LIKER	LA LIQUEUR (liker)

Tablica 12: Usporedni nazivi alkoholnih i bezalkoholnih pića na hrvatskom i francuskom jeziku

RIBE	POISSONS
MORSKE	DE MER
BAKALAR	LA MORUE (mori)
IVER	LE TURBOT (turbo)
LIGNJA	LE CALMAR
OSLIĆ	LE MERLAN
SIPA	LA SECHE (seš)
SKUŠA	LE MAQUEREAU (makro)
SLEĐ	LE HARENG (aran)
SRDELA	L'ANCHOIS (anšua)
TRILJA	LE ROUGET (ruže)
TUNA	LE THON (ton)
ZUBATAC	LE DENTE (dante)

RIJEČNE	D'EAU DOUCE
GRGEČ	LA PERCHE (perš)
JEGULJA	L'ANGUILLE (langij)
PASTRVA	LA TRUITE
SMUĐ	LE SANDRE (sandr)
SOM	LE SILURE (silir)
ŠARAN	LA CARPE (karp)
LJUSKARI	CRUSTACES
DAGNJA	LA MOULE (mul)
JASTOG	L'HOMARD (omar)
KAMENICA	L'HUITRE
HLAP	LA LANGOUSTE
RAK	L'ECREVISSE
HOBOTNICA	LA POULPE
ŠKAMPI	LAUGOUSTINE

Tablica 13: Usporedni nazivi morske i riječne ribe na hrvatskom i francuskom jeziku

JUHE	POTAGES
ČISTA GOVEĐA JUHA	BOUILLON (bujon)
S RIŽOM	AU RIZ (o ri)
S JAJEM	A L'OEUF (l – ef)
S REZANCIMA	AUX NOUILLES (o – nuj)
OD GOVEĐEG REPA	A LA QUEUE DE BOEUF (ke d - bef)
KREPKA JUHA	CONSOMME (konsome)
KOKOŠJA	DE VOLAILLE (d – volaj)
RIBLJA	DE POISSON (d – puason)
S REZANCIMA	AUX VERMIEELLES (o vermisel)
HLADNA	FROID (frua)
GUSTA JUHA OD	POTAGE AUX
RAJČICA	TOMATES (tomat)
POVRĆA	LEGUMES (legim)
ZAČINSKIH TRAVA	HERBES (o – zerb)
GLJIVA	CHAMPIGNONS (sampinjon)
KRUMPIRA	POMMES DE TERRE (pomdeter)
GRAŠKA	PETITS POIS (pti pua)
LEĆE	LENTILLES (lantij)
GULAŠ – JUHA	POTAGE GOULACHE
JUHA S POVRĆEM	POT – AU – FEU (potofo)
SLUZAVA JUHA	VELOUTE (velute)

Tablica 14: Usporedni nazivi juha na hrvatskom i francuskom jeziku

TOPLA PREDJELA	HORS D'OEUVRE CHAUDS
ŠUNKA S JAJIMA	JAMBON AUX OEUFs (žanbon o – ze)
OMLET SA SIROM	OMELETTE AU FROMAGE (fromaž)
PRŽENI MOZAK	CERVELLE SAUTÉE (serval sote)
KROKETI	CROQUETTES
POŠIRANA JAJA	OEUFs POCHES (e poše)
PUNJENE RAJČICE	TOMATES FARCIÉS (tomat farsi)
HRENOVKE	SAUCISSES (sosis) de Francfort
NABUJCI	SOUFFLES (sufle)

Tablica 15: Usporedni nazivi toplih predjela na hrvatskom i francuskom jeziku

HLADNA PREDJELA	HORS D'OEUVRE FROIDS
SRDINE U ULJU	SARDINES A L'HUILE (sardin a lil)
TUNJEVINA U ULJU	THON A L'HUILLE (ton a lil)
KAMENICE	HUITRES
RAKOVI	CEREVISSES (ekrevis)
JASTOG	HOMARD (omar)
KAVIJAR	CAVIAR (kavjar)
PUŽEVI	ESEARGOTS (eskargo)
ŠUNKA	JAMBON (žanbon)
KOBASICA	SAUCISSE (sosis)
KRVAVICA	BOUDIN (buden)
JETRENA PAŠTETA	PATE DE FOIE (pate d - fua)
HLADNO PEČENJE	ROTI FROID (roti frua)
NAREZAK	CHARCUTERIE (šarkitri)
ARTIČOKE	ARTICHAUTS (artiso)
MASLINE	OLIVES (oliv)
JAJA	OEUFS
U ASPIKU	EN ASPIC (aspik)
U SALATI	EN SALADE
PUNJENA	FARCIS (farsi)
RUSKA	A LA RUSSE (ris)
SVJEŽA	FRAIS (fre)
SENDVIČ	SANDWICH (sanduič)
SA SIROM	AU FROMAGE (o fromaz)

Tablica 16: Usporedni nazivi hladnih predjela na hrvatskom i francuskom jeziku

DORUČAK	PETIT DEJENEUR
KAVA	LE CAFÉ (kafe)
BIJELA	AU LAIT (o le)
CRNA	NOIR (nuar)
TURSKA	TURE (tirk)
LEDENA	GLACE (glase)

TUČENO VRHNJE	LA CRÈME FOUETTEE (krem fueete)
KAKAO	LE CACAO (kakao)
ČOKOLADA	LE CHOCOLAT
ČAJ	LE THE (te)
JAK	FORT (for)
SLAB	FAIBLE (febl)
S RUMOM	AU RHUM (rom)
S LIMUNOM	AU CITRON (o citron)
MLIJEKO	LE LAIT (le)
HLADNO	FROID (frua)
TOPLO	CHAUD (šo)
MASLAC	LE BEURRE (ber)
PEKMEZ	LA CONFITURE
MED	LE MIEL (mjel)
JAJA	OEUFs
NA MEKO	A LA COQUE (a la kok)
TVRDA	DURS (dir)
NA OKO	SUR LE PLAT (sir le pla)
PRŽENA	BROUILLES (bruje)
OMLET	L'OMELETTE (l – omlet)
SA SIROM	AU FROMAGE (o fromaz)
S FINIM POVRĆEM	AUX FINES HERBES (o fi zerb)
ŠUNKA	LE JAMBON (žanbon)
DIMLJENA	FUME (fime)
KUHANA	CUIT
KRUH	LE PAIN (pen)
BIJELI	BLANC (blan)
CRNI	BIS (bi)
RAŽENI	DE SEIGLE (segl)
MLIJEČNI	AU LAIT (o le)
PECIVO	LE PETIT PAIN (pti pen)
KROASAN	LE CROISSANT (kruasan)

--	--

Tablica 17: Usporedni nazivi doručka na hrvatskom i francuskom jeziku

ABAISSE	RAZVALJATI
ETENDRE AU ROULEAU UNE BOULE DE PATE	RAZVALJATI VALJKOM JEDNU KUGLU TIJESTA
BATTRE	TUĆI
FRAPPER LA VIANDE POUR L'ATTENDRIR	UDARATI MESO DA BI GA OMEKŠALI
DRESSER	OBLIKOVATI
GARNIR UN PLAT ET DONNER UNE FORME DEFINITIVE	UKRASITI JELO I DATI MU KONAČAN OBLIK
ETOUFFER	KUHATI NA PARI
STAVITI KUHATI NA PARU U PLITKOJ POSUDI KOJA JE POKLOPLJENA	FAIRE CUIRE A LA VAPEUR DANS UNE CASSEROLE COUVERTE
FARCIR	PUNITI
NAPUNITI PUNILOM JAJA, RAJČICE I PAPRIKU U UNUTRAŠNJOST PERADI ILI TELEĆA PRSA	REEMPLIR D'UNE FARCE DES OEUF, DES TOMATES, DES POIVRONS OU L'INTERIEUR D'UNE VOLAILLE OU LA POITRINE DE VEAU
PRŽITI U DUBOKOJ MASNOĆI	FRIRE
FAIRE CUIRE EN TREMPANT DANS DES CORPS GRAS	STAVITI PEĆI URONJENO POTPUNO U MASNOĆU
PEĆI	GRILLER
STAVITI PEĆI NA ROŠTILJ, U PEĆNICU ILI NA TAVU	FAIRE CUIRE EN TREMPANT DANS DES CORPS GRAS
PODLIJEVATI	MOUILLER
DODATI VEĆU ILI MANJU KOLIČINU VODE, JUHE ILI VINA PREMA RECEPTURI	AJOUTER, EN PLUS OU MOINS QUANTITE, EAU, BOUILLON, OU VIN SUIVANT LA RECETTE
MARINIRATI	MARINER
OSTAVITI NATAPATI U MARINADI MESO ILI PERAD	LAISSER MACERER DANS LA MARINADE UNE VIANDE OU UNE VOLAILLE
PIKIRATI	PIQUER

UVESTI U MESO ILI U PERAD POMOCU VRHA NOZA BIJELI LUK ILI SLANINU	INTRODUIRE DANS UNE VIANDE OU DANS UNE VOLAILLE, A L'AIDE DE LA POINTE D'UN COUTEAU, AIL OU LARDONS
POSIRATI	POCHER
STAVITI NEKOLIKO TRENUTAKA RIBU ILI JAJA BEZ LJUSKE U ZAKUHANU TEKUCINU	PLONGER QUELQUES INSTANTS LES POISSONS OU LES OEUFES SANS COQUILLE DANS UN LIQUIDE BOUILLANT
PRŽITI U TAVICI STAVITI PEĆI U TAVICU SA MASNOĆOM	POELER FAIRE CUIRE DANS UNE POELE AVEC DES CORPS GRAS
REDUCIRATI	REDUIRE
OSTAVITI KUHATI SVE DO SMANJENJA TEKUČINE	LAISSER BOUILLIR JUSQU'À DIMINUTION SENSIBLE DU LIQUIDE DE CUISSON
LONAC	UN POT
PLITKA POSUDA ZA KUHANJE	UNE MARMITE
TAVA	UNE POELE
PLITKA POSUDA S DUGAČKOM DRŠKOM	UNE CASSEROLE
ROŠTILJ	UN GRIL
KUHARSKI NOŽ	UN COUTEAU DE CUISINE
KUHAČA	UNE CUILLER A POT
GRABILICA	UNE LOUCHE
DASKA ZA SJECKANJE	UNE PLANCHE
ZDJELA	UNE BASSINE
VALJAK ZA TIJESTO	UN ROULEAU A PATE
LIM ZA PEČENJE	UN PLAT A FOUR
ČAŠA ZA VODU	VERRE A EAU
ČAŠA ZA VINO	VERRE A BIERE
ČAŠA ZA VISKI	VERRE A WHISKY
ČAŠA ZA KONJAK	VERRE A COGNAC
ČAŠA ZA CRNO VINO	VERRE A VIN BLANC
ČAŠA ZA CRVENO VINO	VERRE A VIN ROUGE
ČAŠA ZA ŠAMPANJAC	COUPE A CHAMPAGNE

ČAŠA ZA LIKER	VERRE A LIQUER
---------------	----------------

Tablica 18: Usporedni nazivi načina pripremanja jela i posuda na hrvatskom i francuskom jeziku

4.2. TALIJANSKI JEZIK

MESNA JELA	PIATTI DI CARNE
GOVEDINA	CARNE DIN MANZO
GOVEDINA KUHANA	MANZO BOLLITO
GOVEDINA PIRJANA	MANZO BRASATO
GOVEĐI GULAŠ	GOULASH DI MANZO
GOVEĐI JEZIK	LINGUA DI MANZO
TELETINA	CARNE DI VITELLO
TELEĆE PEČENJE	VITELLO IN FORNO
TELEĆI PAPRIKAŠ	SAUTE DI VITELLO
TELEĆI BUBREŽNJAK	LONZA DI VITELLO
TELEĆI ODREZAK	SCALOPINA
TELEĆA JETRA	FEGATO DI VITELLO
SVINJETINA	CARNE DI MAIALE
SVINJSKO PEČENJE	MAIALE IN FORNO
SVINJSKI KOTLET	BRACIOLA DI MAIALE
ODOJAK NA RAŽNJU	MAIALINO ALLO SPIEDO
OVČETINA	CARNE DI PECORA
OVČJI RAGU	RAGOUT DI PECORA
JANJEĆI KOTLETI	COSTOLETTE DI AGNELO
JANJEĆE PEČENJE NA RAŽNJU	AGNELO ALLO SPIEDO
PERAD	POLLAME
GOLUB	PICCIONE
GUSKA	OCA
PATKA	ANATRA
PAČE	PATIO
KOKOŠ	GALLINA
PILE	POLLO
PURAN	TACCHINO
PURA	TACCHINA
PIJETAO	GALLO

Tablica 19: Usporedni nazivi vrsta životinja i jela od tih životinja i jela od tih životinja na hrvatskom i talijanskom jeziku

DIJELOVI ŽIVOTINJE	PARTI DI ANIMALI
GLAVA	TESTA
HRBAT	SELLA
PRSA	PETTO
STEGNO	GAMBA
PLEĆKA	SPALLA
NOGA	GAMBA
REBRO	COSTOLA
KOST	OSSO
JETRA	FEGATO
MOZAK	CERVELLO
SRCE	CUORE
BUBREG	RENE
JEZIK	LINGUA

Tablica 20: Usporedni nazivi dijelova životinja na hrvatskom i talijanskom jeziku

DIVLJAČ	SELVAGGINA
JELEN	CERVO
SRNA	CAPRIOLO
DIVLJA SVINJA	CINGHIALE
KUNIĆ	CONIGLIO
ZEC	CONIGLIO SELVATICO
JAREBICA	PERNICE
PREPELICA	QUAGLIA
ŠLJUKA	BECCACINO
FAZAN	FAGIANO

Tablica 21: Usporedni nazivi divljači na hrvatskom i talijanskom jeziku

ZAČINI	SPEZIE
PAPAR	PEPE
CIMET	CANNELLA
HREN	RAFANO CUMIO

KIM	CUMINO
LUK BIJELI	AGLIO
LUK	CIPOLLA
PAPRIKA	PEPERONI
PERŠIN	PREZZEMOLO
SLAČICA (senf)	SENAPE
SOL	SALE
ŠEĆER	ZUCCHERO
ULJE	OLIO
OCAT	ACETO
BRAŠNO	FARINA
MAST	GRASSO

Tablica 22: Usporedni nazivi začina na hrvatskom i talijanskom jeziku

NAČINI PRIPREME	MODI DI PREPARAZIONE
KUHATI	CUCINARE
PEČENJE	INFORNARE
PRŽENJE	FRITTURA
POPRŽEN	SAUTE
POHAN	INPANATO
PIRJAN	BRASATO
DIMLJEN	AFUMICATO
SJECKAN	TAGLIATO
PUNJEN	RIPIENO
USOLJEN	SALATO
PRIJESAN	CRUDO
TOPAO	CALDO
HLADAN	FREDDO
LED	GHIACCIO
NA ŽARU	A LA GRIGLIA
NA RAŽNJU	A LO SPIEDO
NA PARIŠKI NAČIN	A LA PARISIENNE
NA MILANSKI NAČIN	A LA MILANAISE
NA BEČKI NAČIN	A LA VIENNAISE

NA LOVAČKI NAČIN	A LA CACCIATORA
NA SELJAČKI NAČIN	A LA CONTADINA
NA DOMAĆI NAČIN	A LA CASALINGA

Tablica 23: Usporedni nazivi načina pripremanja jela na hrvatskom i talijanskom jeziku

PRILOZI	CONTORNI
KRUMPIR	PATATE
U LJUSCI	NEL GUSCIO
PEČENI	ARROSTO
PRŽENI	PATATINE FRITTE
KUHANI	BOLITO
KRUPICA	SEMOLINO
RIŽA	RISO
JEČAM	ORZO
MAKARONI	MACCHERONI
ŠPAGETI	SPAGHETTI
REZANCI	TAGLIATELLE
OKRUGLICE OD JETRE	GNOCCHI DI FEGATO

Tablica 24: Usporedni nazivi priloga na hrvatskom i talijanskom jeziku

POVRĆE	VERDURE
ARTIČOKA	CARCIOFI
BUNDEVA	ZUCCA
CELER	SEDANO
CIKLA	BARBABIETOLA
CVJETAČA	CAVOLFIORRE
GLJIVE	FUNGHI
GRAH	FAGIOLI
GRAŠAK	PISELLI
KELJ	CAVOLO
KRUMPIR	PATATE
KRASTAVAC	CETRIOLO
KUPUS	CAVOLO

KUPUS KISELI	CAVOLO ASPRO
LEĆA	LENTICCHIE
MAHUNE	FAGIOLI VERDI
MRKVA	CAROTA
PAPRIKA	PEPERONI
PORILUK	PORRO
RAJČICA	TOMATO
SALATA	INSALATA VERDE
ŠPINAT	SPINACI
ŠPAROGA	ASPARAGI
PATLIDŽANI	MELANZANE
TIKVICE	ZUCCHINE
PROKULICA	CAVOLETTI DI BRUXELLES

Tablica 25: Usporedni nazivi povrća na hrvatskom i talijanskom jeziku

UMACI	SALSE
UMAK OD	SALSA DI
HRENA	SEDANO
RAJČICE	TOMATO
VINA	VINO
VRHNJA	PANNA
UMAK	SALSA
BIJELI	BIANCA
LOVAČKI	A LA CACCIATORA
PIKANTNI	PICANTE
TATARSKI	TARTARA

Tablica 26: Usporedni nazivi umaka na hrvatskom i talijanskom jeziku

SALATE	INSALATE
SALATA OD	INSALATA DI
CIKLE	BARBABIETOLA
CVJETAČE	CAVOLFIORI
KISELOG ZELJA	SAUERKRAUT
KRASTAVACA	CETRIOLI

KRUMPIRA	PATATE
PAPRIKA	PEPERONI
RAJČICA	TOMATO
RADIĆA	RADICCHIO
SALATA GLAVATICA	VERDE
MIJEŠANA SALATA	INSALATA MISTA

Tablica 27: Usporedni nazivi salata na hrvatskom i talijanskom jeziku

VOĆE	FRUTTA
ANANAS	ANANAS
BANANA	BANANA
BADEM	MANDORLA
BRESKVA	PESCA
DINJA	MELONE
GROŽĐE	UVA
JABUKA	MELA
JAGODA	FRAGOLA
MARELICA	ALBICOCCA
KESTEN	MARONE
KRUŠKA	PERA
KUPINA	MORA
LIMUN	LIMONE
LUBENICA	ANGURIA
LJEŠNJAK	NOCCIOLA
MALINA	LAMPONE
NARANČA	ARANCIA
ORAH	NOCE
RIBIZ	RIBES
SMOKVA	FICO
ŠLJIVA	PRUGNA
TREŠNJA	CILIEGA
VIŠNJA	CILIEGA ACIDA
GREJP	POMPELMO

Tablica 28: Usporedni nazivi voća na hrvatskom i talijanskom jeziku

DESERTI	DOLCI
KOLAČ	TORTA
TORTA OD	TORTA DI
JAGODA	FRAGOLE
ORAHA	NOCI
SAVIJAČA OD JABUKA	STRUDEL DI MELE
PALAČINKA	CRESPELE
NABUJAK OD RIŽE	SOUFFLE DI RISO
LEDENA KREMA	CRÈME GLACEE
ŽELE OD LIMUNA	GELATINA DI LIMONE
KOMPOT	COMPOSTA
VOĆNA SALATA	MACEDONIA DI FRUTTA
KARAMEL KREMA	CREMA DI CARAMELO
SLADOLED	GELATO
OD LIMUNA	DI LIMONE
OD KAVE	DI CAFFE
OD MARELICE	DI ALBICOCCA
OD VANILIJE	DI VANIGLIA
OD ČOKOLADE	DI CIOCOLATTO
OD LJESNJAKA	DI NOCIOLLE

Tablica 29: Usporedni nazivi deserta na hrvatskom i talijanskom jeziku

PIĆA	BEVANDE
BEZALKOHOLNA PIĆA	BIBITE
VODA	ACQUA
SODA	SODA
NARAČADA	ARANCIATA
LIMUNADA	LIMONATA
VOĆNI SIRUP	SCIROPPO DI FRUTTA
SOK OD	SUCCO DI FRUTTA
BOROVNICE	MIRTILO
RIBIZA	RIBES

TREŠNJA	CILIEGE
RAJČICA	TOMATO
GREJPA	POMPELMO
ALKOHOLNA PIĆA	BEVANDE ALCOLICHE
VINO	VINO
STOLNO	DA TAVOLO
STARO	INVECCHIATO
GLATKO	LISCIO
LAKO	LEGERO
JAKO	FORTE
BIJELO	BIANCO
CRNO	ROSSO
DESERTNO	DOLCE
PJENUŠAVO VINO	SPUMANTE
ŠAMPANJAC	CHAMPAGNE
VINO U BOCI	BOTTIGLIA DI VINO
VINO OTVORENO	VINO DI TAVOLO
JABUKOVAČA	VINO DI MELE
VERMUT	VERMOUTH
PIVO	BIRRA
SVIJETLO	BIONDA
TAMNO	SCURA
ČAŠA PIVA	BICCHIERE DI BIRRA
PIVO U BOCI	BOTIGLIA DI BIRRA
ŽESTOKA PIĆA	BRANDY
RAKIJA	GRAPPA
ŠLJIVOVICA	GRAPPA DI PRUGNE
TRAVARICA	GRAPPA ALE ERBE
VISKI	WHISKY
KONJAK	COGNAC
RUM	RUM
PUNČ	PUNCH

Tablica 30: Usporedni nazivi pića na hrvatskom i talijanskom jeziku

RIBA	PESCE
MORSKA	DI MARE
BAKALAR	BACALAR
IVER	HALIBUT
LIGNJA	CALAMARI
LIST	SOGLIOLA
OSLIĆ	MERLUZZO
SIPA	SEPPIA
SKUŠA	SGOMBRO
SLEĐ	ARINGA
SRDELA	SARDINA
TRILJA	TRIGLIA
TUNA	TONNO
ZUBATAC	DENTICE
RIJEČNA RIBA	PESCE DI FIUME
GRGEČ	PESCE PERSICO
JEGULJA	ANGUILLA
PASTRVA	TROTA
SMUĐ	PESCE PERSICO
SOM	PESCE GATTO
ŠARAN	CARPA
LJUSKARI - ŠKOLJKAŠI	CROSTACEI
DAGNJA	COZZA
JASTOG	ARAGOSTA
KAMENICA	OSTRICA
PRUG	ARAGOSTA
RAK	GRANCHIO
HOBOTNICA	POLPO
ŠKAMPI	SCAMPI

Tablica 31: Usporedni nazivi ribe i morskih plodova na hrvatskom i talijanskom jeziku

JUHA	ZUPPE
ČISTA GOVEĐA JUHA	BRODO DI MANZO

S RIŽOM	CON RISO
S JAJEM	CON UOVO
S REZANCIMA	CON TAGLIOLINNI
OD GOVEĐEG REPA	CODA DI MANZO
KREPKA JUHA	CONSOMME
KOKOŠJA	DI POLLO
RIBLJA	DI PESCE
S REZANCIMA	CON VERMICELI
HLADNA	FREDDA
GUSTA JUHA OD	ZUPPA DENSA DI
RAJČICA	TOMATO
POVRČA	VERDURE
ZAČINSKIH TRAVA	ERBE AROMATICE
GLJIVA	FUNGHI
KRUMPIRA	PATATE
GRAŠKA	PISELLI
LEĆE	LENTICCHIE
GULAŠ - JUHA	GOULASH ZUPPA
JUHA S POVRĆEM	MINESTRONE

Tablica 32: Usporedni nazivi juha na hrvatskom i talijanskom jeziku

TOPLA PREDJELA	ANTIPASTI CALDI
ŠUNKA S JAJIMA	HAM AND EGGS
OMLET SA SIROM	OMELETTE CON FORMAGIO
PRŽENI MOZAK	CERVELO SAUTEE
KROKETI	CROCCHETTE
POŠIRANA JAJA	UOVA IN CAMICA
PUNJENE RAJČICE	TOMATI RIPIENI
HRENOVKE	WURSTEL
NABUJCI	SOUFFLEI

Tablica 33: Usporedni nazivi toplih predjela na hrvatskom i talijanskom jeziku

HLADNA PREDJELA	ANTIPASTI FREDDI
------------------------	-------------------------

SRDINE U ULJU	SARDINE SOTT'OLIO
TUNJEVINA U ULJU	TONNO SOTT'OLIO
KAMENICE	OSTRICE
RAKOVI	GRANCHIO
JASTOG	ARAGOSTA
KAVIJAR	CAVIALE
PUŽEVI	LUMACHE
ŠUNKA	PROSCIUTTO
KOBASICA	SALSICCIA
KRVAVICA	BUDINO
JETRENA PAŠTETA	PATE DI FEGATO
HLADNO PEČENJE	ARROSTO FREDO
NAREZAK	TAGLIATA DI AFFUMICATI
ARTIČOKE	CARCIOFI
MASLINE	OLIVE
JAJA	UOVA
U ASPIKU	IN GELATINA
U SALATI	INSALATA
PUNJENA	RIPIENO
RUSKA	A LA RUSSE
SVJEŽA	FRESCA
SENDVIČ	SANDWICH
SA SIROM	CON FORMAGIO

Tablica 34: Usporedni nazivi hladnih predjela na hrvatskom i talijanskom jeziku

DORUČAK	COLAZIONE
KAVA	CAFFE
BIJELA	CAFFE LATTE
CRNA	NERO
TURSKA	TURCO
LEDENA	ICE CAFFE
TUČENO VRHNJE	PANNA MONTATA
KAKAO	CIOCCOLATA

ČOKOLADA	CIOCCOLATA CALDA
ČAJ	TE
JAK	FORTE
SLAB	LEGERO
S RUMOM	CON RUM
S LIMUNOM	CON LIMONE
MLIJEKO	LATTE
HLADNO	FREDDO
TOPLO	CALDO
MASLAC	BURRO
PEKMEZ	MARMELATA
MED	MIELE
JAJA	UOVA
NA MEKO	ALLA COQUE
TVRDA	SODE
NA OKO	ALLO SPECCHIO
PRŽENA	FRITTA
OMLET	L'OMELETTE
SA SIROM	CON FORMAGIO
S FINIM POVRĆEM	CON VERDURE
ŠUNKA	PROSCUITTO
DIMLJENA	AFFUMICATO
KUHANA	COTTO
KRUH	PANE
BIJELI	BIANCO
CRNI	NERO
RAŽENI	SEGALE
MLIJEČNI	CASEARIO

Tablica 35: Usporedni nazivi prijedloga za doručak na hrvatskom i talijanskom jeziku

ABAISSE - RAZVALJATI - SROTOLARE
BATRE - TUĆI - BATTERE
DRESSER - OBLIKOVATI - FORMARE

ETOUFFER – KUHATI NA PARI - CUOCERE AL VAPORE
FARCIR - PUNITI - RIEMPIRE
FRIRE – PRŽITI U DUBOKOJ MASNOĆI - FRIGGERE
GRILLER – PEĆI - INFORNARE
MARINER - MARINIRATI - MARINARE
POCHER - POŠIRATI - CUOCERE IN CAMICA
POELER – PRŽITI U TAVICI - FRIGGERE IN PADELLA
REDUIRE - REDUCIRATI - RIDURRE

Tablica 36: Usporedni nazivi načina pripremanja i kuhanja jela na hrvatskom i talijanskom jeziku

PENTOLONE	LONAC
PENTOLA	PLITKA POSUDA ZA KUHANJE
PADELLA	TAVA
CASSERUOLA	PLITKA POSUDA S DUGAČKOM DRŠKOM
GRIGLIA	ROŠTILJ
COLTELLO DI CUCINA	KUHARSKI NOŽ
MESTOLO	KUHAČA
MESTOLO	GRABILICA
TAVOLA	DASKA ZA SJECKANJE
CIOTOLA	ZDJELA
RULLO DI PASTA	VALJAK ZA TIJESTO
TEGLIA	LIM ZA PEČENJE
BICCHIERE PER AQUA	ČAŠA ZA VODU
BICCHIERE PER VINO	ČAŠA ZA VINO
BICCHIERE PER WHISKY	ČAŠA ZA VISKI
BICCHIERE PER COGNAC	ČAŠA ZA KONJAK
BICCHIERE PER VINO ROSSO	ČAŠA ZA CRNO VINO
BICCHIERE PER VINO BIANCO	ČAŠA ZA BIJELO VINO
BICCHIERE PER CHAMPAGNE	ČAŠA ZA ŠAMPANJAC
BICCHIERE PER LIQUORE	ČAŠA ZA LIKER

Tablica 37: Usporedni nazivi posuđa na hrvatskom i talijanskom jeziku

4.3. ENGLISKI JEZIK

MESNA JELA	MEAT DISHES
GOVEDINA	BEEF
GOVEĐA KUHANJA	BOILED BEEF
GOVEDINA PIRJANA	BRAISED BEEF
GOVEĐA PRŽOLICA	ENTRECOTE
GOVEDI GULAŠ	BEEF STEW
GOVEDI JEZIK	BEEF TONGUE
TELETINA	VEAL
TELEĆE PEČENJE	ROASTED VEAL
TELEĆI PAPRIKAŠ	SAUTEED VEAL
TELEĆI BUBREŽNJAK	VEAL ENTRECOTE
TELEĆI ODREZAK	VEAL STEAK
TELEĆA JETRA	VEAL LIVER
SVINJETINA	PORK
SVINJSKO PEČENJE	ROASTED PORK
SVINJSKI KOTLET	PORK CHOP
ODOJAK NA RAŽNJU	SUCKING PIG ON THE SPIT
OVČETINA	MUTTON
OVČJI RAGU	MUTTON STEW
OVČJI BUT	SHEEP LEG
JANJEĆE PEČENJE	LAMB ROAST
PERAD	POULTRY
GOLUB	PIGEON
GUSKA	GOOSE
PATKA	DUCK
PAČE	DUCKLING
KOKOŠ	CHICKEN
PILE	CHICKEN
PURAN	TURKEY COCK
PURA	TURKEY
PIJETAO	COCK

Tablica 38: Usporedni nazivi mesnih jela na hrvatskom i engleskom jeziku

DIJELOVI ŽIVOTINJE		ANIMAL PARTS
GLAVA		HEAD
HRBAT		BACK
PRSA		BREAST
BUT		LEG
PLEČKA		SHOULDER
NOGA		LEG
REBRO		RIB
KOST		BONE
JETRA		LIVER
MOZAK		BRAIN
SRCE		HART
BUBREG		KIDNEY
JEZIK		TONGUE

Tablica 38: Usporedni nazivi dijelova životinja na hrvatskom i engleskom jeziku

DIVLJAČ	GAME
JELEN	DEER
SRNA	ROE DEER BOAR
VEPAR	BOAR
KUNIĆ	RABBIT
ZEC	RABBIT
JAREBICA	PARTRIGE
PREPELICA	QUAIL
ŠLJUKA	SNIPE
FAZAN	PHEASANT

Tablica 39: Usporedni nazivi divljači na hrvatskom i engleskom jeziku

ZAČINI	SPICES
PAPAR	PEPPER
CIMET	CINNAMON
HREN	HORSE RADISH
KIM	CUMIN
LUK BIJELI	GARLIC

LUK	ONION
PAPRIKA	RED PEPPER
PERSHIN	PARSLEY
SLAČICA (senf)	MUSTARD
SOL	SALT
ŠEĆER	SUGAR
ULJE	OIL
OCAT	VINEGAR
MAST	FAT
BRAŠNO	FLOUR

Tablica 40: Usporedni nazivi začina na hrvatskom i engleskom jeziku

NAČINI PRIPREME	METHODS OF PREPARATION
KUHANJE	BOILING
PEČENJE	ROASTING
PRŽENJE	FRYING
POPRŽEN	SAUTED
POHAN	DEEP FRYED
PIRJAN	BRAISED
DIMLJEN	SMOKED
SJECKAN	CHOPED
PUNJEN	STUFFED
USOLJEN	SALTED
PRIJESAN	RAW
TOPAO	HOT
HLADAN	COLD
LED	ICE
NA ŽARU	GRILLED
NA RAŽNJU	ON THE SPIT
NA PARIŠKI NAČIN	PARISIENNE STYLE
NA MILANSKI NAČIN	MILANAISE STYLE
NA BEČKI NAČIN	VIENNOISE STYLE
NA LOVAČKI NAČIN	HUNTER STYLE
NA SELJAČKI NAČIN	PEASANT STYLE

NA DOMAĆI NAČIN	HOME MADE
-----------------	-----------

Tablica 41: Usporedni nazivi načina pripremanja jela na hrvatskom i engleskom jeziku

PRILOZI	SIDE DISHES
KRUMPIR	POTATO
U LJUSCI	JACKET ...
PEČENI	ROAST...
PRŽENI	FRENCH FRIES
KUHANI	BOILED...
KRUPICA	SEMOLINA
RIŽA	RICE
JEČAM	BARLEY
MAKARONI	MACARONI
ŠPAGETI	SPAGHETTI
REZANCI	NOODLES
OKRUGLICE OD JETRE	LIVER DUMPLINGS

Tablica 42: Usporedni nazivi priloga na hrvatskom i engleskom jeziku

POVRĆE	VEGETABLES
ARTIČOKA	ARTICHOKE
BUNDEVA	PUMPKIN
CELER	CELERY ROOT
CIKLA	BEET ROOT
CVJETAČA	CAULIFLOWER
GLJIVE	MUSHROOMS
GRAH	BEANS
GRAŠAK	PEAS
KELJ	KALE
KRUMPIR	POTATO
KRASTAVAC	CUCUMBER
KUPUS	CABAGE
KUPUS KISELI	SOUR CABAGE
LEĆA	LENTILES

MAHUNE	GREEN BEANS
MRKVA	CAROT
PAPRIKA	BELL PEPPER
PORILUK	LEEK
RAJČICA	TOMATO
SALATA	LETUCE
ŠPINAT	SPINACH
ŠPAROGA	ASPARAGUS
PATLIDŽAN	EGGPLANT
TIKVICE	ZUCCHINI
PROKLICA	BRUSSELS SPROUTS

Tablica 43: Usporedni nazivi povrća na hrvatskom i engleskom jeziku

SALATE	SALADS
<i>SALATA OD</i>	<i>SALAD MADE OF</i>
CIKLE	BEET ROOT
CVJETAČE	CAULIFLOWER
KISELOG ZELJA	SAUERKRAUT
KRASTAVACA	CUCUMBERS
KRUMPIRA	POTATOES
PAPRIKA	PEPPERS
RAJČICA	TOMATOES
RADIĆA	RADICCHIO
SALATA GLAVATICA	LETUCE
MIJEŠANA SALATA	MIXED SALAD

Tablica 44: Usporedni nazivi salata na hrvatskom i engleskom jeziku

VOĆE	FRUITS
ANANAS	ANANAS
BANANA	BANANA
BADEM	ALMOND
BRESKVA	PEACH

DINJA	MELON
GROŽĐE	GRAPES
JABUKA	APPLE
JAGODA	STRAWBERRY
MARELICA	APRICOT
KESTEN	CHESTNUT
KRUŠKA	PEAR
KUPINA	BLACKBERRY
LIMUN	LEMON
LUBENICA	WATERMELON
LJEŠNJAK	HAZELNUT
MALINA	RASPBERRY
NARANČA	ORANGE
ORAH	WALNUT
RIBIZ	CURRENT
SMOKVA	FIG
ŠLJIVA	PLUM
TREŠNJA	CHERRY
VIŠNJA	SOUR CHERRY
GREJP	GRAPEFRUIT

Tablica 45: Usporedni nazivi voća na hrvatskom i engleskom jeziku

DESERTI	DESSERTS
KOLAČ	CAKE
TORTA OD	...CAKE
JAGODA	STRAWBERRY
ORAH	WALNUT
SAVIJAČA OD JABUKA	APPLE STRUDEL
PALAČINKA	PANCAKES
NABUJAK OD RIZE	RICE SOUFFLE
LEDENA KREMA	ICE CREAM
ŽELE OD LIMUNA	LEMON JELLY

KOMPOT	COMPOTE
VOĆNA SALATA	FRUIT SALAD
KARAMEL KREMA	CARAMEL CREAM
SLADOLED	ICE CREAM
OD LIMUNA	LEMON...
OD KAVE	COFFE...
OD MARELICE	APRICOT...
OD VANILIE	VANILLA...
OD ČOKOLADE	CHOCOLATE...
OD LJEŠNJAKA	HASELNUT...

Tablica 46: Usporedni nazivi deserta na hrvatskom i engleskom jeziku

PIĆA	BEVERAGES
BEZALKOHOLNA PIĆA	NON ACOHOLIC BEVERAGES
VODA	WATER
MINERALNA	MINERAL
SODA	SODA
NARANČADA	ORANGE JUICE
LIMUNADA	LEMON JUICE
VOĆNI SIRUP	FRIUT SYRUP
SOK OD	...JUICE
BOROVNICE	BLUEBERRY...
RIBIZA	CURRANT...
TREŠNJA	CHERRY...
RAJČICA	TOMATO...
GREJPA	GRAPEFRUIT...
ALKOHOLNA PIĆA	ALCOHOL DRINKS
VINO	WINE
STOLNO	TABLE WINE
STARO	OLD WINE
GLATKO	SMOOTH
LAKO	EASY
JAKO	STRONG

BIJELO	WHITE
CRNO	RED
DESERTNO	DESSERT
PJENUSAVO VINO	SPARKLING
ŠAMPANJAC	CHAMPAGNE
VINO U BOCI	BOTTLED WINE
VINO OTVORENO	HOUSE WINE
JABUKOVAČA	APPLE CIDER
VERMUT	VERMOUTH
<i>PIVO</i>	<i>BEER</i>
SVIJETLO	BLOND
TAMNO	DARK
ČAŠA PIVA	GLAS OF BEER
PIVO U BOCI	BOTTLED BEER
<i>ŽESTOKA PIĆA</i>	<i>SHOTS</i>
RAKIJA	BRANDY
ŠLJIVOVICA	PLUM BRANDY
TRAVARICA	HERB BRANDY
VISKI	WHISKEY
KONJAK	COGNAC
RUM	RHUM
LIKER	LIQUEUR
PUNČ	PUNCH

Tablica 47: Usporedni nazivi pića na hrvatskom i engleskom jeziku

RIBE	FISH
<i>MORSKE</i>	<i>SALT WATER FISH</i>
BAKALAR	COD
IVER	HALIBUT
LIGNJA	SQUID
LIST	SOLE
OSLIĆ	HAKE
SIPA	INK FISH

SKUŠA	MACKEREL
SLEĐ	HERRING
SRDEL	SARDINES
TRILJA	MULLET
TUNA	TUNA
ZUBATAC	DENTEX
RIJEČNE	SWEET WATER FISH
GRGEČ	PERCH
JEGULJA	EEL
PASTRVA	TROUT
SMUĐ	PERCH
SOM	CAT FISH
ŠARAN	CARP
LJUSKARI	CRUSTACEANS
DAGNJA	MUSSEL
JASTOG	LOBSTER
KAMENICA	OYSTER
HLAP	LOBSTER
RAK	CRAB
HOBOTNICA	OCTOPUS
ŠKAMPI	SHRIMPS

Tablica 48: Usporedni nazivi riba na hrvatskom i engleskom jeziku

JUHA	SOUP
ČISTA GOVEĐA JUHA	BEEF BOUILLON/SOUP
S RIŽOM	WITH RICE
S JAJEM	WITH EGG
S REZANCIMA	WITH NOODLES
OD GOVEĐEG REPA	OXTAIL SOUP
KREPKA JUHA	CONSOMME/SOUP
KOKOŠJA	CHICKEN
RIBLJA	FISH

S REZANCIMA	WITH NOODLES
HLADNA	COLD
GUSTA JUHA OD	POTTAGE
RAJČICA	TOMATO
POVRĆA	VEGETABLES
ZELENI	HERBAL
GLJIVA	MUSHROOM
KRUMPIRA	POTATO
GRAŠKA	GREEN PEAS
LEĆE	LENTILES
GULAŠ - JUHA	GOULACHE SOUP
JUHA S POVRĆEM	VEGETABLE SOUP
SLUZAVA JUHA	VELOUTE SOUP

Tablica 49: Usporedni nazivi juha na hrvatskom i engleskom jeziku

TOPLA PREDJELA	HOT APPETISERS
ŠUNKA S JAJIMA	HAM AND EGGS
OMLET SA SIROM	CHEESE OMELETTE
PRŽENI MOZAK	FRIED BRAIN
KROKETI	CROQUETTES
POŠIRANA JAJA	POACHED EGGS
PUNJENE RAJČICE	STUFFED TOMATOES
NABUJCI	SOUFFLES
HRENOVKE	HOT DOG SAUSAGES

Tablica 50: Usporedni nazivi toplih predjela na hrvatskom i engleskom jeziku

HLADNA PREDJELA	COLD APPETISERS
SRDINE U ULJU	SARDINES IN OLIVE OIL
TUNJEVINA U ULJU	TUNA IN OLIVE OIL
KAMENICE	OYSTERS
RAKOVI	CRABS
JASTOG	LOBSTER

KAVIJAR	CAVIAR
PUŽEVI	SNAILS
ŠUNKA	HAM
KOBASICA	SAUSAGES
KRVAVICA	BLACK PUDDING
JETRENA PAŠTETA	LIVER PATE
HLADNO PEČENJE	COLD ROAST
NAREZAK	COLD CUTS
ARTIČOKE	ARTICHOKES
MASLINE	OLIVES
JAJA	EGGS
U ASPIKU	EGG JELLY
U SALATI	EGG SALAD
PUNJENA	STUFFED EGGS
RUSKA	EGGS A LA RUSSE
SVJEŽA	FRESH
SENDVIČ	SANDWICH
SA SIROM	CHEESE...

Tablica 51: Usporedni nazivi hladnih predjela na hrvatskom i engleskom jeziku

DORUČAK	BREAKFAST
KAVA	COFFE
BIJELA	WHITE COFFE
CRNA	BLACK COFFE
TURSKA	TURKISH COFFE
LEDENA	ICE COFFE
TUČENO VRHNJE	WHIP CREAM
KAKAO	COCOA DRINK
ČOKOLADA	HOT CHOCOLATE
ČAJ	TEA
JAK	STRONG
SLAB	LIGHT

S RUMOM	WITH RUM
S LIMUNOM	WITH LEMON JUICE
MLIJEKO	MILK
HLADNO	COLD
TOPLO	HOT
MASLAC	BUTTER
PEKMEZ	JAM
MED	HONEY
JAJA	EGGS
NA MEKO	SOFT BOIL
TVRDA	HARD BOIL
NA OKO	SUNNY SIDE UP
PRŽENA	FRIED
OMLET	OMELETTE
SA SIROM	CHEESE...
S FINIM POVRĆEM	VEGE...
ŠUNKA	HAM
DIMLJENA	SMOKED HAM
KUHANA	COOKED HAM
KRUH	BREAD
BIJELI	WHITE
CRNI	BLACK
RAŽENI	RYE
MLIJEČNI	DAIRY
PECIVO	ROLL
KROASAN	CROISSANT

Tablica 52: Usporedni nazivi doručaka na hrvatskom i engleskom jeziku

ABAISSER - RAZVALJATI- ROLL OUT
BATRE - TUĆI - TO BEAT
DRESSER - OBLIKOVATI - TO SHAPE

ETOUFFER – KUHATI NA PARI - TO STEAM
FARCIR - PUNITI - FILL
FRIRE – PRŽITI U DUBOKOJ MASNOĆI - DEEP FRYING
GRILLER – PEĆI - GRILLING
MOUILLER - PODLIJEVATI - POURING
MARINER - MARINIRATI - MARINATE
PIOUER - PIKIRATI - STINGING
POCHER - POŠIRATI - POACHING
POELER – PRŽITI U TAVICI - PAN FRYING
REDUIRE - REDUCIRATI - TO REDUCE

Tablica 53: Usporedni nazivi načina pripremanja i kuhanja jela na hrvatskom i engleskom jeziku

LONAC	POT
PLITKA POSUDA ZA KUHANJE	SHALLOW POT
TAVA	PAN
PLITKA POSUDA S DUGAČKOM DRŠKOM	CASSEROLE
ROŠTILJ	GRILL
KUHARSKI NOŽ	CHEF KNIFE
KUHAČA	LADLE
GRABILICA	LADLES
DASKA ZA SJECKANJE	CHOPING BOARD
ZDJELA	BOWL
VALJAK ZA TIJESTO	ROLLER
LIM ZA PEČENJE	BACKING TRAY
ČAŠA ZA VODU	WATER GLASS
ČAŠA ZA VINO	WINE GLASS
ČAŠA ZA VISKI	WHISKEY GLASS
ČAŠA ZA KONJAK	COGNAC GLASS
ČAŠA ZA CRNO VINO	RED WINE GLASS
ČAŠA ZA CRVENO VINO	WHITE WINE GLASS
ČAŠA ZA ŠAMPANJAC	CHAMPAGNE GLASS
ČAŠA ZA LIKER	LIQUER GLASS

Tablica 54: Usporedni nazivi posuda na hrvatskom i engleskom jeziku

5. RECEPTI JELA MEDITERANSKIH ZEMALJA

5.1. FRANCUSKA KUHINJA

Soupe à l'oignon - Juha od luka

Sastojci za 4 osobe:

- 1 kg crvenog luka
- 100 g maslaca
- 20 g brašna
- 3 l vode
- 200 g sira (pri izradi tradicionalnog recepta koristi se Gruyère ali možete koristiti i druge sireve poput Ementalera)
- Sol
- Papar
- Nekoliko šnita kruha

Način pripreme:

Sve potrebne sastojke unaprijed izvažite i pripremite za upotrebu. Crveni luk ogulite i razrežite na dvije polovine zatim na tanke rezance. Maslac i brašno pravilno izvažite te vodu izmjerite i stavite zagrijavati. Sir je potrebno izribati. Nakon što ste sve sastojke pripremili krećete s kuhanjem.

U odgovarajućoj posudi zagrijte, odnosno rastopite maslac. Dodajte crveni luk i na laganoj vatri barem pola sata pržite dok luk ne dobije smeđu boju, odnosno dok se ne karamelizira uz učestalo miješanje. Luk mora postati skroz tamno smeđe boje da bi juha primila boju i intenzivan okus luka. To je tajna uspješne juhe i u tom slučaju nije potrebno dodavati temeljac ili druge začine. Dodajte brašno i promiješajte. Kada se namirnice, odnosno brašno poprži dodajte kipuću vodu koju ste prethodno zagrijali, sol i papar da doradite okus. Potrebno je kuhati 30 min bez poklopca. Kruh narežite na šnite te prepecite u pećnici ili tosteru, jako je bitno da se zapeče s obje strane. Nakon što se juha kuhala pola sata potrebno je provjeriti okus i doraditi ga po želji odnosno potrebi. Juhu raspodijelite u 4 zdjelice i u svaku dodajte kruh da prekrije površinu juhe. Kruh stavljate na vrh da zadrži sir na površini, odnosno da sam postupak gratiniranja bude uspješniji. Ukoliko ne koristite kruh sav sir će pasti na dno juhe. Naribani sir stavite na kruh te gratinirajte u pećnici sa uključenim samo gornjim grijačem dok se sir ne rastopi.

Coq au vin - Kokot u vinu

Sastojci za 4 osobe:

Namirnice za marinadu:

2 pijetla

6 mrkvi

4 crvena luk

2 žličice majčine dušice

6 listova lovora

2 boce od 0,75 L crnog vina

6 cl Cognac-a

Način pripreme marinade:

U posudu stavite na kockice nasjeckan crveni luk i mrkvu te dodajte majčinu dušicu i lovorov list. Dodajte crno vino i cognac te stavite rasječene pjetle na komade, poklopite i ostavite 12 sati na hladnom.

Ostale namirnice:

400 g pancete

4 češnja češnjaka

4 jušne žlice glatkog brašna

600 g šampinjona

Način pripreme:

Nakon što je marinada odstajala 12 sati izvadite komade pijetla. Povrće iz marinade procijedite i sačuvajte. Potrebno je sačuvati i vino, odnosno tekući dio marinade. Meso pržite postupno u loncu na visokoj vatri s malo masnoće. Pržite malo po malo da lonac ne gubi temperaturu i praktički kuha meso, potrebno je karamelizirati meso sa vanjske strane, odnosno zapržite ga, jako bitno, ne spaliti! Kada je meso dobilo željenu temperaturu izvadite ga iz lonca te bacite ulje nakon što ste sve meso popržili. U lonac dodajte maslac i popržite povrće iz marinade, nekih 10-12 minuta, dodajte češnjak i narezanu pancetu te sve zajedno pržite još nekih 6-7 minuta. Nakon što su se namirnice spojile dodajte brašno i dobro miješajte da se brašno zapeče, ali ne i zagori. U lonac dodajte tekući dio marinade i dobro miješajte. Dodajte pijetla, poklopite i kuhajte na laganoj vatri 2 sata. U međuvremenu oguliti šampinjone i narezati na četvrtine. Šampinjone popržite u tavi na laganoj vatri s komadom maslaca. Nakon dva sata kuhanja provjerite je li pijetao dovoljno dobro kuhan, provjerite okus i doradite po potrebi, zatim dodajte šampinjone u lonac i kuhajte 30 minuta na laganoj vatri. Servirajte sa prilogom po želji.

Boeuf bourguignon - Govedina na burgundski

Sastojci za 4 osobe:

1 kg goveđeg mesa (potrebno uzeti što kvalitetnije meso, najbolji dio bi bio goveđi obraz, a možete i pomiješati više dijelova goveđeg mesa)

200 g pancete

100 g malih kapula

6 režnjeva češnjaka

4 mrkve

1 boca crnog vina (0,75cl)

10 cl cognaca (može i brandy)

25 g maslaca

15 g šećera

2 jušne žlice glatkog brašna

1 žličica majčine dušice

3 lovorova lista

Peršin

Sol i papar

2 repe

Način pripreme:

Potrebno je jedan dan ranije pripremiti marinadu na ovaj način: meso očistite od masnoće i izrežite na veće kocke. Mrkvu i repu očistite i narežite na veće komade, ogulite češnjak i kapulu. U veću posudu stavite meso, mrkvu, repu, kapulu, češnjak, majčinu dušicu, lovorov list, šećer, sol i papar te dobro izmiješati marinadu. Dodajte crno vino i cognac na kraju te pokrijte posudu s plastičnom folijom i ostavite 24 sata na hladnom. Marinadu miješajte svako 8 sati.

Sutradan izvadite meso te ocijedite sve sastojke i zadržite marinadu. Meso popržite u tavi na maslacu samo par minuta da dobije lijepu boju, ali da se ne kuha (ukoliko izađe previše vina iz mesa vratite u marinadu, tu se meso treba pržiti a ne kuhati). Kada završite s prženjem mesa dodajte pancetu u malim komadima i pržite još 5 minuta. Dodajte mrkve, repu, kapulu i češnjak (lovorov list i majčinu dušicu bacite) pržite sve zajedno skupa još 2-3 minute, dodajte brašno, miješajte. Kada se zapeče dodajte ostatak marinade. Nakon što zakipi kuhajte sve skupa bez poklopca 20-tak minuta. Prebacite sve u lonac koji ide u pećnicu, zatvoriti lonac i pecite sat vremena na 180 stupnjeva. Izvadite iz pećnice, dodajte nasjeckani peršin i servirajte uz pire krumpir.

5.2. GRČKA KUHINJA

Tzatziki namaz

Sastojci za 4 osobe:

3 žlice maslinovog ulja

1 žlica limunovog soka

2 češnja češnjaka

pola žličice soli

300 ml grčkog jogurta

1 veći krastavac

1 mala žličica kopra

Način pripreme:

Pomiješajte ulje, limunov sok, sol, protisnuti češnjak i papar. Dodajte jogurt i dobro pomiješajte. Krastavce ogulite, izvadite sjemenke i sitno naribajte. Posolite pa pustite da krastavci odstoje i puste vodu. Ocijedite ih i ubacite u jogurt. Kopar nasjeckajte pa sve umiješajte u umak. Staviti u frižider i hladiti bar sat-dva prije jela.

Salata s feta sirom

Sastojci za 4 osobe:

200 g krastavaca

200 g cherry rajčica

200 g maslina

200 g feta sira

1/2 vezice peršina

Marinada:

20 ml maslinovog ulja

20 ml vinskog octa

1 žlica meda, sol

Način pripreme:

Marinadu pripremite posebno. Povrće isjecite, a masline ostavite cijele i stavite skupa u zdjelu, začinite marinadom. Feta sir isjecite na manje pravokutnike ili kockice i pospite po začinjenom povrću. Dekorirajte fino iskosanim peršinom.

Grčka musaka

Sastojci za 4 osobe:

600g mljevene junetine
2 velika patlidžana
1 veći luk
3 rajčice (oguljene i isjeckane),
2 režnja češnjaka
2 bjelanjca
4 žlice svježe sjeckanog peršina
1 žlica origana
1 žličica cimeta
1 žličica pimenta
1 žličica meda
125ml nezaslađenog soka od grožđa
125ml junećeg ili pilećeg temeljca
2-3 žličice soli
maslinovo ulje
Za bešamel:
400ml mlijeka
40g maslaca
40g brašna
100g tvrdog kravljeg ili kozjeg sira + malo ribanca
2 jaja
2 žumanjka
prstohvat mljevenog muškatnog oraščića

Način pripreme:

Na srednjoj temperaturi zagrijte ulje pa dodajte luk da se dinsta. Patlidžan isjecite na kolutove pa ih stavite u cjedilo, svaki posolite i ostavite 20-30 min da odstoje. U luk koji je dobio zlatnu boju dodajte meso, cimet i pimenta, sol i papar. Pojačajte temperaturu i ostavite da se krčka 5min. Nakon 5 min dodajte med, rajčice, promiješajte pa smanjite temperaturu. Nakon 10 min dodajte češnjak, temeljac i svježi peršin. Sve ostavite da krčka 30 min. Kriške patlidžana iscjedite na ubrusu. Poredajte ih u uljem namazan pleh, premažite s gornje strane pa ubacite u peć zagrijanu na 190°C na 7 min. Mesu nakon pola sata dodajte bjelanjca, promiješajte i sklonite s vatre.

Bešamel: Mlijeko ulijte u posudu za kuhanje, dodajte maslac i brašno. Miješajte pjenjačom dok se zagrijava. Kada provrije miješajte još 2 min pa ugasiite vatru. Dodajte sir, promiješajte. Kada je postalo glatko, sklonite na 5 min da se ohladi.

U vatrostalnu posudu slažite red patlidžana, sloj mesa i tako naizmjenično dok ne potrošite meso. Pokrijte posljednjim redom patlidžana. Bešamel umaku dodajte jaja i žumanjca koja su vam ostala, promiješajte, pa prelijte preko musake. Pospite sirom i u peći zagrijanoj na 180°C pecite 30 min.

5.3. TURSKA KUHINJA

Juha od crvene leće s mentom

Sastojci za 4 osobe:

Crvena leća 300 g

Ljutika 200 g

Bulgur 60 g

Mljevena crvena slatka paprika 5 g

Temeljca od povrća 1 lit

Čili, menta, sol, papar

Celer 100 g

Češnjak 2 češnja

Maslinovo ulje 50 ml

Pelati 200 ml

Limun 1kom

Način pripreme:

Na maslinovom ulju izdinstati sitno sjeckanu ljutiku, dodati leću i prelitati temeljcem. Dodati na pola rezane češnje češnjaka, celer na kockice, čili, sol i papar. Nakon 10 min kuhanja dodati 3 žlice bulgura i mljevenu papriku, pelate i kuhati još 30 min. Kad je gotovo, skloniti s vatre pa dodati sitno kosanu metvicu i sok jednog limuna. Smiksati juhu štapnim mikserom u krem juhu.

Janjetina sa začinskim biljem

Sastojci za 4 osobe:

Janjeći but (otkošten) 1kg

Maslinovo ulje 50 ml

Limun 1kom

Češnjak 1 glavica

Kajenski papar 5 g

Mljevena crvena slatka paprika 10 g

Mljeveni kumin

Ružmarin

Kadulja

Sol ,Papar

Način pripreme:

But začinite sa solju paprom, sokom limuna, češnjima u komadu, kajenskim paprom, maslinovim uljem, mljevenom paprikom, kuminom, ružmarinom i kaduljom. Staviti u prikladnu posudu, omotati folijom i marinirati ga preko noći u frižideru. Sljedeći dan ga izvadimo iz hladnjaka pustimo da odleži sat vremena na sobnoj temperaturi. Zatim but stavimo u prikladan pleh za pečenja u pećnicu zagrijanu na 230 stupnjeva 15 min, zatim smanjimo temperaturu pećnice na 160 stupnjeva i pečemo oko 70-tak min. Kad je but ispečen izvadimo ga iz pećnice i zamotamo u aluminijsku foliju 12 min. Poslužimo ga narezanoga na fete, prelijemo sokom od pečenja uz prikladan prilog.

Pilaf od riže

Sastojci za 4 osobe:

Riža dugog zrno 300 g

Crveni luk 200 g

Temeljac od povrća 900ml

Kurkuma, korijander, šefran, kim, kardamon, sol

Maslinovo ulje 50 ml

Klinčić 4 kom

Cimet 2 cm (korice)

Grožđice 120 g

Indijski oraščić 120 g

Način pripreme:

Crveni luk nasjeckamo. Indijski oraščić (polovinu) i sjemenke kardomoma izmravimo u mužaru, a u lonac vrelog temeljca dodamo šafran i ostavimo da kuha na laganoj vatri. U tavi, na 3 žlice ugrijanog maslinovog ulja, dodamo klinčiće, koricu cimeta, kim, promiješamo i pržimo na srednje jakoj vatri. Nakon 2 min dodamo mrvljene sjemenke kardomoma, rižu, sjeckani crveni luk, grožđice, kurkumu i pomiješamo i pržimo stalno mješajući 4 min. Zatim sastojke posolimo, promiješamo i premjestimo u vatrostalnu ili glinenu prikladnu posudu za pečenje. Prelijemo s drugom polovinom grubo sjeckanim indijskim oraščićima. Zalijemo s temeljcem.

Stavimo u zagrijanu pećnicu na 220 stupnjeva 25 min. Kad je gotovo pospemo sa sjeckanim korijanderom.

5.4. TALIJANSKA KUHINJA

Rižoto milanese

Sastojci za 4 osobe:

2 luka

60 g maslaca

125 ml bijelog vina

125 g parmezana

Mala žlica šafrana

Sol

Bijeli papar

Riža 320 g

Temeljac

Način pripreme:

U posudi rastopite maslac (dio ostavite za posluživanje). Kada se maslac rastopi dodate luk (sitno sjeckani). Dodate rižu i dinstate je 2-3 minute uz neprestano miješanje. Ulijete bijelo vino i pustite da alkohol ispari. Kada alkohol ispari postepeno podlijevajte rižu sa temeljcem. Rižu kuhate oko 15-18 minuta uz neprestano miješanje.

Šafran pomiješajte s temeljcem te ga ulijte neposredno prije nego riža bude gotova s parmezanom. Začinite po volji i dodajte preostali maslac da dobije potrebnu kremoznost. Poslužite s parmezanom.

Pasta fagioli

Sastojci za 4 osobe:

Maslinovo ulje

1 mrkva

1 stabljika celera

2 luka

½ češnjaka

250 g pelata od rajčice

Temeljac

Peršin

Bosiljak

Sol i papar

800 g smeđeg kuhanog graha

250 g tjestenine

Način pripreme:

Na zagrijanoj masnoći popržite sitno sjeckani luk, mrkvu i celer. Kada povrće omekša dodate češnjak i dinstate ga 1-2 minute. Dodate propasirane pelate. Podlijete temeljcem i začinite te pustite da kuha 20 minuta.

U drugoj posudi zagrijete vodu te je posolite, dodajte tjesteninu i kuhate je 8 minuta da bude „al dente“.

U umak dodate kuhani grah, zagrijte ga i dodajte tjesteninu. Začinite po volji te neposredno prije kraja dodate bosiljak i peršin.

Fritto misto di mare

Sastojci za 4 osobe:

1 kg miješane ribe (srdelice , inćuni , lignje , kozice...)

Oštro brašno

Sol

Suncokretovo ulje

Maslinovo ulje

1 limun

Peršin

Način pripreme:

Ribu očistimo, operemo i obrišemo kuhinjski ubrusom. Ribu uvaljate u brašno. Višak brašna otresite i pržite u vreloj dubokoj masnoći.

Ribu stavljamo „malo po malo“ da ne dobijemo kašu. Pečenu ribu stavljate na papir da upije višak masnoće te je posolite.

Možete je servirati na podlozi od svježe salate uz dodatak nekog hladnog umaka i kriškama limuna.

5.5. ŠPANJOLSKA KUHINJA

Tapasi

Palenta s džemom od luka, šampinjonima i matovilcem

Sastojci za 4-6 osoba

Džem od luka:

4 veća ljubičasta luka

4 češnja češnjaka

40 ml maslinovog ulja

1 žlica maslaca

40 g smeđeg šećera (ali može i obični)

1/2 žličice soli

malo svježeg chillia (ili 1/4 žličice chillia u prahu)

1/4 žličice cimeta

2 lovorova lista

40 ml aceto balsamica

40 ml crnog vina (neka bude kvalitetno)

Način pripreme:

Na zagrijano maslinovo ulje dodajte luk narezan na trakice i pustite par minuta na srednje jakoj vatri da se pirja. Zatim dodajte na listiće narezan češnjak i pustite dalje da se pirja dok luk malo ne omekša. Dodajte šećer i pustite par minuta da se luk karamelizira. Povremeno promiješajte da ne zagori. Dodajte sol, chilli, cimet i lovor. Nakon par minuta dodajte aceto i vino te pustite da se sve reducira na malo jačoj vatri do željene gustoće. Na kraju dodajte maslac.

Palenta:

400 g palente

1,8 l vode

1 žlica soli

2 žlice maslaca

Maslinovo ulje

Način pripreme:

U posoljenu, proključalu vodu lagano ulijevajte palentu i miješajte. Kuhajte na laganoj vatri 3-4 min. Palentu prelijte u pleh četvrtastog oblika i pustite da se ohladi. Narežite palentu na kvadratiće, premažite s maslinovim uljem i grilajte na vreloj tavi.

Šampinjoni:

400 g smeđih šampinjona

1 žlica maslaca

2 žlice maslinovog ulja

1/4 žličice kajenskog papra

Sol

Način pripreme:

Šampinjone narežite na ploške i pirjajte na maslacu i ulju dok voda ispari. Začinite sa soli i kajenskim paprom te pustite da se malo zapeku.

Serviranje:

Na grilanu palentu stavite džem od luka, zatim gljive i malo matovilca.

Tostirani kruščići s paštetom od graha

Sastojci za 4 osobe:

200 g smeđeg ili crvenog graha iz konzerve

1 manji luk

2 češnja češnjaka

2 žlice maslinovog ulja

1 žlica sjeckanog svježeg timijana i mente

1 Baguette

Sol, Papar

1 žlica masla

Maslinovo ulje za premazat šnite kruha

Način pripreme:

Luk nasjeckajte na sitne kockice, pa ga pirjajte na maslinovom ulju dok ne uvene. Dodajte ocijeđeni grah, začinite soli i paprom, pa još kratko pirjajte. Maknite s vatre, malo ohladite i ubacite u blender. Blendajte dok ne dobijete pastu. Prebacite u posudu i dodajte sjeckani timijan i mentu. Dodatno začinite po želji. Kruh premažite maslinovim uljem pa ga tostirajte. Dok je kruh još vruć, u njega utrljajte češnjak, namažite paštetu i poslužite toplo.

Paella

Sastojci za 4 osobe:

50 ml maslinovog ulja

200 ml bijelog vina

4 pileća batka (bez kože i kosti)

1 crvena paprika

1 vezica peršina (nasjeckati)

200 g dagnji (cijelih)
100 g lignje ili sipe (lignju narezati na kolutiće a sipu na kockice)
150 g kozica ili škampa (cijelih)
200 g riže dugog zrna
2 češnja češnjaka
1 srednje veliki luk
½ žličice kurkume
Malo šafrana
1 l pilećeg temeljca
1 šalica zaleđenog graška
100 g chorizo kobasice (može i neka druga)
1 limun (narezati na nekoliko krišaka)

Način pripreme:

Zagrijte dio ulja u velikoj posudi (dubokoj okrugloj tavi), i ubacite komade piletine narezane na veće komade. Na umjerenoj vatri zapecite ih 2-3 minute dok ne postanu zlatno žute boje. Nakon toga izvadite ih iz tave i na kuhinjskom papiru pustite da se višak masnoće iscijedi.

U tavu dodajte na kockice narezanu papriku i kobasicu, plodove mora, grašak i peršin te pržite miješajući na umjerenoj vatri. Nakon par minuta maknite s vatre i prebacite ovu mješavinu u drugu posudu.

Rižu namočite 10 minuta u hladnoj vodi, ocijedite, isperite pod tekućom hladnom vodom i još jednom ocijedite.

U tavi zagrijte ostatak ulja, dodajte na kockice narezani luk pa nakon par minuta usitnjeni češnjak. Zapržite 1-2 minute dok ne postane zlatno žute boje. Dodajte rižu, šafran i kurkumu i dobro miješajte dok riža ne dobije staklasti izgled. Podlijte vinom i nakon što vino ispari ulijte temeljac.

Kad temeljac zavrije, jednom promiješajte rižu, a onda smanjite vatru, povremeno promiješajte i kuhajte 5 minuta.

Nakon toga, na rižu stavite piletinu i kuhajte još 10 minuta. Dodajte mješavinu paprike, plodova mora, grašak i zimsku salamu. Kuhajte još 8-10 minuta na laganoj vatri dok se sva tekućina ne upije.

Maknite s vatre i ostavite poklopljeno još 5 minuta. Prije serviranja narežite limun na kriške i rasporedite po paelli.

Složenac od morskih plodova

Sastojci za 4 osobe:

400 g lignji

16 kom škampi

400 g dagnji

250 g bakalara

1 žlica cijedenog soka od limuna

2 crvena luka

1 vezica peršina

3 češnja češnjaka

1 žličica soli

½ žličice bijelog papra

4 rajčice

200 ml bijelog vina

50 ml maslinovog ulja

Način pripreme:

Otopite zamrznute lignje i škampe. Lignje sitno narežite. Dagnje operite, očerkajte i odrežite niti. Filete bakalara operite, narežite na komade veličine 5 cm i pokapajte limunovim sokom. Luk ogulite, jednu glavicu narežite na kockice, a drugu na osam dijelova. Peršin operite, listove nasjeckajte, a peteljke sačuvajte. Češnjak ogulite i zgnječite sa solju. Rajčice ogulite i narežite na četvrtine.

Osmine luka zakuhajte s vinom, peršinovim peteljkama i češnjakom. Dodajte dagnje i škampe i pokriveno kuhajte na jakoj vatri 5-8 minuta. Izvadite dagnje i škampe a temeljac procijedite. Ugrijte ulje i na njemu staklasto prepržite kockice luka. Dodajte rajčice, bakalar, lignje i papar. Zalijte temeljcem i sve pokriveno kuhajte 15 minuta. Dodajte škampe i dagnje u ljusci da se ugriju prije posluživanja i pospite nasjeckanim peršinom.

5.6. ALBANSKA KUHINJA

Albanska salata

Sastojci za 4 osobe:

1 pogača (pogača nemora biti svježija,može biti i stara i 1-2 dana)

1 dcl ulja

1 žlica ljute crvene paprike

Način pripreme:

Pogaču isijecite na jednake kocke. Na zagrijanom ulju dodajte crvenu papriku i malo popržite.

Kocke pogače prelijte s uljem i zapecite na roštilju s obje strane. Zapečene komade pogače servirajte u zdjelu, prelijte s još malo ulja i poslužite!

Janjetina s umakom od jogurta

Sastojci za 4 osobe:

700 g janjetine (buta izrezanog na 4 komada)

350 g riže kuhane al' dente

500 ml kremastog jogurta (npr. Grčki)

3 žličice sitno sjeckanog peršina

1 žličica sitno sjeckanog ružmarina

6 jaja

100 g maslaca

4 žlice brašna

½ žličica papra

2 žličice soli

2 dcl temeljca (janječeg ili povrtnog)

Način pripreme:

Maslac podijelite na 3 dijela.

Jedan dio stavite u dublju tavu i zagrijte. Dodajte janjetinu koju ste malo posolili i poparili, popržite svaku stranu nekoliko minuta. Treba se fino zapeći. Meso izvadite i narežite na manje komade. Vatrostalnu posudu premažite s uljem i prekrijte dno s pola količine riže, zatim dodajte meso koje ste narezali na manje komade i preko toga dodajte ostatak riže.

Sve posuti s ružmarinom i peršinom. Na masnoći, gdje ste popržili meso, dodajte temeljac i zagrijte ga, tako da iskoristite i masnoću u kojoj se meso pržilo!

U lonac dodajte drugi dio maslaca i brašno. Zagrijajte i popržite da brašno malo požuti, 1-2 minute je dovoljno, zalijte s temeljcem i promiješajte da se tekućina malo zgusne. Dodajte sol. Maknite sa štednjaka i ostavite da se ohladi oko 10 minuta, zatim umiješajte jogurt i umućena jaja. Sve dobro promiješate. Smjesu prelijte preko riže i mesa. I na kraju dodajte ostatak maslaca u komadićima.

Staviti peći na 180 stupnjeva oko 40 minuta. Ponudite uz Albanski Fergese ili neki drugi umak.

Trilece

Sastojci za 10 osoba:

Biskvit:

175 g glatkog brašna
100 g maslaca sobne temperature
130 g šećera
5 jaja
1 prašak za pecivo
1 žlica vanilija ekstrakta
1 prstohvat soli

Preljev:

380 ml kondenziranog mlijeka
250 ml slatkog vrhnja
250 ml mlijeka od 2,3 % mliječne masti

Karamel preljev:

200 g šećera
2 žlice vode
250 ml slatkog vrhnja
20 g maslaca
Prstohvat soli

Način pripreme:

Maslac pjenasto istucite u mikseru, dodajte jaja, šećer, vanilija ekstrakt. Mutite smjesu mikserom dok ne postane glatka i kremasta. Dodajte prosijano brašno zajedno s praškom za pecivo i prstohvatom soli. Spojite sastojke i stavite u pleh dimenzija 22x33 na koji ste prethodno stavili papir za pečenje! Pecite u zagrijanoj pećnici na 180 stupnjeva oko 15 minuta. Kad se kolač ispeče ostavite ga oko 30min da se ohladi. Izvadite biskvit iz pleha i uklonite papir za pečenje! Vilicom izbodite biskvit! Pomiješajte kondenzirano mlijeko, slatko vrhnje i mlijeko (nije potrebno zagrijavati) Pola smjese izlijte u pleh, vratite biskvit i prelijte ostatak smjese na biskvit. Odložite biskvit u hladnjak na 30 min.

Karamel preljev:

vodu i šećer zagrijavajte na laganoj vatri dok vam šećer ne postane lagano crvenkast i staklast bez grudica. Sklonite s vatre, umiješajte maslac vratite na laganu vatru i dodajte zagrijano slatko vrhnje i sol. Miješajte na laganoj vatri nekih 5 minuta. Karamelu skinite s vatre i pustite da se malo ohladi. Ohlađeni karamel prelijte preko biskvita, biskvit vratite u hladnjak da se ohladi i poveže! Ohlađeni kolač izrežite na kocke i poslužite.

5.7. DALMATINSKA KUHINJA

Salata od hobotnice sa slanutkom

Sastojci za 4 osobe:

280 g prethodno skuhanе i narezane na kolutiće hobotnice

80 g prethodno narezane rajčice na kockice

80 g prethodno skuhanog i ohlađenog slanutka

4 režnja češnjaka

Peršin - 1 vezica

1 limun

0,080 L maslinovog ulja

0,015 L aceto balsamico

Sol

Papar

Način pripreme:

Hobotnicu skuhaјte u vodi, zatim ohladite i narežite na kolutiće. Rajčicama skinite korіcu i sjemenke te izvadite samo meso rajčice te ga narežite na kockice. Peršin i češnjak sitno narežite. U odgovarajuću posudu stavite hobotnicu, rajčice, češnjak, peršin i slanetak te začinite soli i paprom. Naribajte malo korice limuna te dodajte maslinovo ulje i aceto balsamico. Sve sastojke dobro izmiješajte te sjedinite okuse. Ukoliko je potrebno doraditi okus. Servirajte na tanjur te dodajte malo kriški limuna i svježe sjeckanog peršina.

Gregada

Sastojci za 4 osobe:

2 kg oborite bijele ribe (možete koristiti ražu, škarpinu, lubina, kokota)

400 g ploški krumpira (prethodno kuhanog na pola)

200 g cherry rajčica

1 kg crvenog luka

500 g mrkve

0,100 L extra djevičanskog maslinovog ulja

0,200 L bijelog vina

1 peporonchino

0,500 L ribljeg temeljca

Peršin 1 vezica

6 režnjeva češnjaka

Sol

Papar

4 lista lovora

Način pripreme:

Oboritu ribu potrebno je pripremiti : očistite i narežite na šnite, otprilike 2 cm debljine. Crveni luk režite na tanke rezance, a mrkvu na kolutove srednje debljine. U većoj posudi zagrijte maslinovo ulje, peperonchino, crveni luk i mrkvu. Dinstajte nekih 5-10 minuta. Potrebno da svi sastojci lagano « padnu ». Dodajte krumpir, rajčice, lovorov list te ponovno malo dinstajte. Nakon 5 minuta dodajte češnjak i peršin te ribu, ponovno dinstajte 5 minuta. Podlijte sa bijelim vinom. Kada se vino reducira dodajte riblji temeljac, poklopite i kuhajte 15 minuta s poklopcem. Nakon 15 minuta skinite poklopac te kuhajte još 15-tak otklopljeno da višak tekućine ispari i da se okusi spoje. Provjerite okus te začinite po potrebi i dodajte dio sitno sjeckanog peršina da vratite svježinu u posudi. Gregada je gotova kada je riba dovoljno mekana, a ne prekuhana te kada je krumpir i mrkva kuhana. Servirati je najbolje u posudi u kojoj se kuhalo te skinuti poklopac za stolom ispred svih gostiju.

Riblja lešada

Sastojci za 4 osobe:

Bijela riba (mol ,šarpina i sl.) 1.5 kg

Češnjak 4 režnja

Krumpir 400 g

Lovorov list 2 kom

Crveni luk 200 g

Maslinovo ulje 1dcl

Mrkva 400 g

Limun 1kom

Tikvica 400 g

Vino bijelo 1dcl

Sol, papar

Način pripreme:

U prikladnu posudu za kuhanje, s vodom stavimo sve korjenasto povrće, oguljeno i oljušteno, te sječeno na veće ploške, začine, vino i sok limuna. Kad korjenasto povrće bude napola kuhano,

dodamo tikvice i očišćenu ribu u komadima, da riba bude cca 350 g po komadu. Nakon 10 min pažljivo ribu izvadimo na tanjur te je garniramo kuhanim povrćem. Prelijemo maslinovim uljem i sve pažljivo još posolimo .

Blitva na dalmatinski

Sastojci za 4 osobe:

1 kg blitve

200 g krumpira

Maslinovo ulje

Sol

Papar

4 – 5 češnja češnjaka (protisnutog ili sitno nasjeckanog)

Način pripreme:

Blitvu očistite i operite u nekoliko voda, stavite kuhati u proključaloj slanoj vodi. Krumpir ogulite i izrežite na kockice. Stavite krumpir kuhati u posoljenoj vodi. Skuhanu blitvu i krumpir procijedite. Na tavi na maslinovom ulju prodinstajte češnjak, dodajte blitvu i krumpir te vilicom malo usitnite krumpir, začinite s paprom i soli. Kuhajte sve zajedno još minutu dvije da se sastojci povežu. Skinite s vatre, prelijte s još malo maslinovog ulja i poslužite.

Sinjski arambaši

Sastojci za 4 osobe :

600 g junetine (vrat)

200 g svinjetine

200 g teletine

150 g slanine

300 g dimljene vratine

2 kapule

1 češnjak

Peršin

1 kg kiseli kupus

Sol

Papar

2-3 klinčića

Prstohvat muškarnog oraščića

Ulje

Način pripreme:

Junetinu, svinjetinu i teletinu nasjeckajte nožem (ne meljete) i premjestite u veliku zdjelu. Začinite, sve dobro pomiješate i ostavite meso da „odmori“ sat vremena.

Od glavice kiselog kupusa odvojite listove i nožem stanjite deblje dijelove pri dnu lista (da ih lakše savijete). Na listove stavljate meso i savijete ga u arambaše (sarmice).

U veću posudu ulijte ulje i posložite narezani kiseli kupus te na njih stavljate arambaše i dimljenu vratinu. U sredinu posude stavite goveđu kost. Sve zajedno prekrijete kiselim kupusom, začinite s nekoliko klinčića i lovorovim listom. Prelijte s vodom da prekrije sve sastojke i kuhajte 2 sata ili u glinenoj posudi peći u pećnici 1 ½ sat na 150 °C.

Rožata

Sastojci za 4 osobe:

4 dcl mlijeka

1 jaje

3 žumanjka

2 žlice šećera

2 žlice šećera za karamel

1 vanilin šećer

Narančina i limunova korica

Sok od 1 naranče

Ružmarin

Način pripreme:

Na laganoj vatri otopite šećer dok se ne karamelizira (pazite da ne zagori). Izlijte ga u okrugli kalup. Narančinu i limunovu koricu, ružmarin, vanilin šećer i dvije žlice šećera stavite u mlijeko. Miješajte dok ne zakuha. Skinite s vatre da se mlijeko ohladi.

Tri žumanjka i jedno cijelo jaje lagano istucite pjenjačem.

Dobivenu smjesu ulijte u ohlađeno mlijeko. Dobro izmiješajte pjenjačem pa procijedite kroz gusto cjedilo i izlijte u kalup. Kalup prekrijte aluminijskom folijom. U posudu ulijte vodu i kad zakuha stavite u nju kalup s rožatom. Neka kuha 40 minuta. Kada je rožata gotova izvadite je, pustite da se ohladi i potom stavite u hladnjak.

6. OSNOVE HIGIJENE, ZAŠTITA NA RADU I PRVA POMOĆ

Osobna higijena odnosi se na higijenske postupke koje neka osoba održavanjem čistoće provodi radi skrbi o vlastitom tjelesnom zdravlju i blagostanju. Motivacija za postupke osobne higijene leži u redukciji osobnih bolesti, liječenju od njih, optimalnom zdravlju te osjećaju za blagostanje, socijalnu prihvaćenost i prevenciju širenja bolesti na druge.

Postupci osobne higijene uključuju: posjet liječniku, posjet stomatologu, redovito pranje (kupanje ili tuširanje) tijela, redovito pranje ruku, četkanje i njegovanje zubi, osnovnu manikuru i pedikuru, žensku higijenu i zdravu prehranu.

Radna odjeća i obuća kuhinjskog osoblja:

- Radi održavanja osobne i radne higijene svaki član kuhinjskog osoblja mora na poslu nositi propisano radno odijelo (uniformu)
- Radna odjeća mora biti izrađena od kvalitetnog materijala koji se može iskuhati i glačati na temperaturi višoj od 100°C. Kuharsko osoblje mora uvijek imati u pričuvi komplet radne odjeće. Odjeća je nalčešće najčešće bijele boje.

6.1. HIGIJENA OSOBLJA I RADNOG OKRUŽENJA

U industriji hrane i pića sigurnost hrane apsolutni je prioritet. Sigurnost hrane konačni je rezultat složenog sustava higijenskih intervencija kojima treba upravljati stručno i dosljedno. O sigurnost hrane nema rasprava.

Djelotvorno upravljanje higijenom osoblja kritična je komponenta sigurnosti hrane. S obzirom na fizičku interakciju između čovjeka i proizvoda to je vjerojatno i najkritičnija higijenska intervencija u proizvodnom okruženju. Prijenos patogenih mikroorganizama s čovjeka vjerojatniji je od svih drugih načina unakrsne kontaminacije.

Održavanje higijene u kuhinji:

- U kuhinji mora biti besprijekoran red i čistoća, otpaci se moraju redovito odstranjivati.
- Radne upute treba poštovati i u cjelokupnom tehnološkom procesu pripreme gotove hrane, od nabave, zaposlenih, te sirovina, preuzimanja sirovina, skladištenja, pripreme, termičke obrade, serviranja i mogućeg transporta.
- Kuhar mora paziti da higijena prostora za pohranu namirnica i pripremljenih jela te higijena kuhinje budu u skladu s propisima. Mora se brinuti o održavanju strojeva i uređaja u kuhinji kako bi bili ispravni i tehnički postojani. Osim što se brine o održavanju strojeva i uređaja, uklanja i sitne kvarove.

- Osobnu higijenu održava besprijeckornom.
- Gornje plohe svih radnih površina mora biti od materijala koji se lako čiste, a površine koje su u dodiru s vodom moraju biti od nehrđajućeg materijala. Za potrebe osoblja u kuhinji mora biti poseban umivaonik (s tekućom hladnom i toplom vodom, tekućim sapunom, papirnatim ručnicima ili aparatom za sušenje ruku)
- Sve kuhinjske prostorije moraju imati osigurane dovoljne količine zdravstveno ispravne vode.

Otpadne vode moraju se odvoditi javnom kanalizacijom ili na neki drugi zakonski dopušten način.

Osnovno o zaraznim bolestima i zaštiti

U živežnim namirnicama se nalaze dvije osnovne vrste mikroorganizama (bakterije i gljivice). Mikroorganizmi su najsitnija živa bića koja se prenose na različite načine.

Izvorište zaraze je u pravilu čovjek, a vrlo rijetko bolesna životinja.

Salmonela najčešće dolazi u životinjskim namirnicama. Najčešće dolazi u mesu peradi, jajima, mesu svinje, divljači, teladi i nešto rijede govedine. U ostale namirnice najčešće dospije preko neopranih ruku, zaraženih ručnika, krpa ili zaražene vode. Idealna temperatura za razvoj salmonele je 37°C iako se uspješno razmnožava već na 10°C . Salmonela se uništava samo dovoljno dugim zagrijavanjem, a na 7°C u hladnjaku se ne razmnožava.

Staphococos aureus nalazi se u otvorenim i gnojnim ranama koje nisu pravilno pokrivene, naročito na rukama i tako se prenosi na živežne namirnice.

Također može dospjeti u hranu disanjem, kašljanjem, preko kose, neopranih ruku ili inficiranim priborom za rad. Naročito su opasne namirnice s visokim udjelom vode kao što su svježe meso, kuhana šunka, jela koja sadrže jaja i mlijeko, tijesto, riža, umaci i mliječni proizvodi. Staphococos aureus stvara otrov u pokvarenim namirnicama tek kada je pokvarena namirnica 10-20 sati pohranjena na sobnoj temperaturi.

Escherchia coli prirodni je stanovnik čovječjeg i životinjskog crijeva i za zdrave odrasle osobe potpuno je bezopasan. Ukoliko se nalazi u pitkoj vodi to je znak da je voda zaražena fekalijama. Zaštita od echerichije coli postiže se zagrijavanjem živežnih namirnica na temperaturama višim od 70°C i pravilnom higijenom, posebno nakon obavljanja nužde.

HACCP – je skup mjera koje se poduzimaju da bi proizveli zdravstveno ispravnu hranu, tj. hranu koja u sebi ne sadrži mikrobiološke, kemijske i fizičke opasnosti i koja neće prouzročiti štetu, ozljedu ili bolest prilikom pripreme ili konzumacije hrane u skladu s njenom namjenom.

Zaštita pučanstva od zaraznih bolesti ostvaruje se obveznim mjerama za sprečavanje i suzbijanje zaraznih bolesti koje mogu biti:

- A. opće mjere
- B. posebne mjere
- C. sigurnosne mjere
- D. ostale mjere.

Opće mjere za sprečavanje i suzbijanje zaraznih bolesti provode se u objektima koji podliježu sanitarnom nadzoru, odnosno u građevinama, postrojenjima, prostorima, prostorijama, na uređajima i opremi osoba koje obavljaju gospodarske djelatnosti i u djelatnostima na području zdravstva, odgoja, obrazovanja, socijalne skrbi, ugostiteljstva, turizma, obrta i usluga, športa i rekreacije, objektima za javnu vodoopskrbu i uklanjanje otpadnih voda te deponijima za odlaganje komunalnog otpada, u djelatnosti javnog prometa, u i oko stambenih objekata, na javnim površinama i javnim objektima u gradovima i naseljima te drugim objektima od javnozdravstvene i komunalne važnosti.

Opće mjere za sprečavanje i suzbijanje zaraznih bolesti su:

1. osiguravanje zdravstvene ispravnosti hrane, predmeta koji dolaze u dodir s hranom i predmeta opće uporabe te sanitarno-tehničkih i higijenskih uvjeta proizvodnje i prometa istih,
2. osiguravanje zdravstvene ispravnosti vode za piće te sanitarna zaštita zona izvorišta i objekata, odnosno uređaja koji služe za javnu opskrbu vodom za piće,
3. osiguravanje zdravstvene ispravnosti kupališnih, bazenskih voda, voda fontana i drugih voda od javno zdravstvenog interesa,
4. osiguravanje sanitarno-tehničkih i higijenskih uvjeta na površinama, u prostorijama ili objektima iz stavka 1.,
5. osiguravanje sanitarno-tehničkih i higijenskih uvjeta odvodnje otpadnih voda, balastnih voda te odlaganja otpadnih tvari,
6. osiguravanje provođenja dezinfekcije, dezinsekcije i deratizacije kao opće mjere na površinama, prostorima, prostorijama ili objektima iz stavka 1

Dezinfekcija, dezinsekcija i deratizacija kao opća mjera provodi se radi održavanja higijene te smanjenja, zaustavljanja rasta i razmnožavanja ili potpunog uklanjanja prisustva mikroorganizama, štetnih člankonožaca (Arthropoda) i štetnih glodavaca.

Dezinfekcija kao opća mjera podrazumijeva mehaničke, fizikalne ili kemijske mjere koje se poduzimaju s ciljem uništavanja, usporavanja rasta i razmnožavanja ili uklanjanja većine mikroorganizama na površinama, u prostorijama, objektima, uređajima, priboru te opremi.

Dezinfekcija kao opća mjera podrazumijeva i svakodnevnu i stalnu dezinfekciju pribora, predmeta, opreme, radnih površina i sanitarnih prostorija u svim objektima u kojima se priprema, proizvodi, čuva ili poslužuje hrana te u objektima koji podliježu sanitarnom nadzoru, a obvezni su je provoditi korisnici površina, prostorija ili objekata, kao kontinuirani svakodnevni proces u održavanju higijene osobnog ili poslovnog prostora.

Dezinsekcija kao opća mjera podrazumijeva mehaničke, fizikalne, biološke ili kemijske mjere koje se provode u cilju sprečavanja zadržavanja, razmnožavanja, smanjenja broja štetnih člankonožaca (Arthropoda) i održavanja njihovog broja ispod praga štetnosti, radi osiguranja kvalitetnih higijenskih i sanitarno – tehničkih uvjeta na površinama, u prostorima i objektima.

Deratizacija kao opća mjera podrazumijeva mehaničke, fizikalne, kemijske i druge fizikalno ili građevinsko-tehničke mjere kojima se stvaraju nepovoljni uvjeti za ulaženje, zadržavanje i razmnožavanje štetnih glodavaca, a koje se provode u cilju sprečavanja ulaženja, zadržavanja, razmnožavanja i smanjenja broja štetnih glodavaca na površinama, u prostorima i objektima.

6.2. ZAŠTITA NA RADU

Osnovna primjena ovog kratkog priručnika o zaštiti na radu je pružiti informacije osobama koje će povremeno ili trajno raditi u ugostiteljstvu.

Pravilima zaštite na radu unaprijeđuje se sigurnost i zaštita zdravlja radnika i osoba na radu.

Osnova pravila zaštite na radu sadrže zahtjeve kojima mora udovoljiti sredstvo rada kada je u uporabi, a posebno:

- zaštita od mehaničke opasnosti
- zaštita od udara električne struje
- sprečavanje nastanka požara i eksplozije
- osiguravanje mehaničke otpornosti i stabilnosti građevine
- osiguravanje potrebne radne površine i radnog prostora
- osiguravanje raznih putova za prolaz, prijevoz i evakuaciju
- osiguranje čistoće
- osiguranje propisane temperature, vlažnosti i strujanja zraka
- osiguranje propisane rasvjete
- zaštita od buke i vibracija
- zaštita od štetnih atmosferskih i klimatskih utjecaja
- zaštita od biloških, kemijskih i fizikalnih štetnih djelovanja

- zaštita od prekomjernih napora
- zaštita od elektromagnetskog i drugog zračenja
- osiguranje prostorija i uređaja za osobnu higijenu.

Posebna pravila zaštite na radu sadrže i prava i obaveze u vezi s:

- organizacijom radnog vremena i korištenja odmora
- načinom korištenja odgovarajuće zaštitne opreme
- dobi, spolom, završnom stručnom izobrazbom i usavršavanjem, zdravstvenim stanjem, tjelesnim stanjem, psihofizičkim i psihičkim sposobnostima kojima radnici moraju udovoljiti pri obavljanju poslovima s posebnim uvjetima rada
- posebnim postupcima pri uporabi ili izloženosti raznim kemijskim ili biološkim štetnostima
- postavljanje sigurnosnih znakova kojim se daje uputa ili informacija
- uputama o radnim postupcima i načinu obavljanja rada
- postupcima s ozlijeđenim ili oboljenim radnikom.

6.2.1. NEZGODE NA RADU

Nezgodu na radu je svaki nepredvidivi događaj koji uzrokuje ozljedu ili materijalnu štetu.

Ozljeda na radu je ozljeda, oštećenje zdravlja ili smrt.

Profesionalne bolesti su bolesti nastale tijekom rada, a navedene su na listi profesionalnih bolesti.

Najčešće ozljede u ugostiteljstvu nastaju uslijed sljedećih razloga:

- neispravna električna instalacija ili uređaj
- nepravilno rukovanje uređajima i strojevima
- strojevi bez zaštitnih naprava
- nezaštićeni otvori na podu
- neravan, klizav ili oštećen pod
- nedostatak ograde na stubištu
- nepravilno skladištenje i prijevoz robe
- nedovoljno osvijetljeni prostori
- nepravilno rukovanje pliskim uređajima i instalacijama

Ugostiteljski radnici svoj posao obavljaju pretežno stojeći na nogama, što može uzrokovati proširenja vena na nogama, oštećenje kralježnice, spuštens stopala, i dr.

Radnici u kuhinjama još su dodatno izloženi toplini, masnoćama, vodenoj pari, plinovima izgaranja i dr.

6.2.2. MJERE ZAŠTITE NA RADU

Osnovne mjere zaštite na radu na najčešćim izvorima opasnosti navesti ćemo u kratkim napomenama, po izvorima.

Prilikom započinjanja s radom novim sredstvima za rad svaki je radnik dužan proučiti upute za rad, te ga poslovdća mora upoznati sa opasnostima i pokazati pravilan način korištenja.

Električna struja

Ne smiju se koristiti električni aparati i uređaji ukoliko se ne prouče upute za rukovanje i oznake na uređaju. Kod smetnji i kvarova potrebno je odmah isključiti napon ili izvući utikač trošila iz utičnice. Popravak električnih uređaja smije obavljati samo stručna osoba.

Ako je netko ozlijeđen električnom strujom, a nalazi se u strujnom krugu, treba ga odmah osloboditi iz strujnog kruga. Svaku osobu ozlijeđenu električnom strujom hitno mora pregledati liječnik.

Plin

Zapaljivi plinovi općepoznatih značajki su zemni plin, propan-butan plin i gradski plin.

Mjere sigurnosti prilikom rukovanja plinom u bocama:

- bocu uvijek držati uspravno i sa zatvorenim ventilom
- ne izlagati plinsku bocu izvorima topline
- pri svakoj zamjeni plinske boce zamijeniti brtvu i provjeriti ispravnost gumene cijevi
- poslije uporabe plina na trošilu obavezno zatvoriti ventil na boci
- ne spajati bocu na trošilo bez regulatora tlaka
- ne prilaziti boci s cigaretom ili otvorenim plamenom
- kod nekontroliranog istjecanja zatvoriti ventil na plinskoj boci i prozračiti prostoriju
- kod pojave nekontroliranog zapaljenja na instalaciji ili trošilu zatvoriti ventil na boci, odspojiti bocu i iznijeti iz prostorije

- kod pojave požara u susjednim prostorijama iznijeti pune i prazne plinske boce izvan dosega vatre
- u slučaju nemogućnosti gašenja vatre pozvati vatrogasnu službu.

Strojevi i uređaji

Strojevi i uređaji opremljeni su zaštitnim napravama s ciljem da se mogućnost nastanka ozljeda na radu svede na najmanju moguću mjeru. Zaštitne naprave se ne smiju skidati sa strojeva. Dok se stroj nalazi u pogonu nije dozvoljeno njegovo podešavanje, podmazivanje, čišćenje ili popravljavanje. Pri radu koristiti osobna zaštitna sredstva.

Najveće opasnosti pri radu s plinskim štednjacima i plinskim pećnicama su:

- eksplozija smjese plina i zraka
- trovanje plinom
- trovanje ugljičnim monoksidom.

Ručni alat

Ručni alati su noževi, škare, pile i slično. Za svaki posao treba upotrijebiti odgovarajući i ispravan alat. Pri upotrebi noževa najveća opasnost prijeti pri podskliznuću dlana ili prstiju na oštricu noža. Pri upotrebi noževa oštrica mora stalno biti okrenuta od tijela i nikada se ne smije rezati prema sebi.

Transport tereta i skladištenje

Kod upotrebe kolica potrebno ih je uvijek gurati, a ne vući.

Ručni transport tereta štetno djeluje na kičmu, zglobove i mišiće. Za dizanje tereta treba primijeniti pravilnu tehniku dizanja. Teret je potrebno dizati iz čučnja s raširenim koljenima. Ako je teret pretežak za jednog radnika treba tražiti pomoć drugoga. Pri manipulaciji vrućih ili posuda s toplom hranom ili vodom, obavezno koristiti osobna zaštitna sredstva.

Prilikom kretanja ili prenošenja vrućih posuda ili posuda s toplom vodom kroz prostore kojima se kreće i drugo osoblje potrebno je upozoriti ostalo osoblje da se prenose vrući predmeti i paziti na puteve kretanja.

Prolazi, stepenice i hodnici za vrijeme rada moraju biti dobro osvijetljeni.

Svi otvori i kanali na podovima trebaju biti pokriveni prikladnim poklopcima.

U skladištima roba mora biti postavljena u određene pretince ili na police.

Radne prostorije moraju biti prozračne, dovoljno prostrane s prozorom, ventilacijom, rasvjetom i grijanjem.

6.2.3. OSOBNA ZAŠTITNA SREDSTVA

Radi zaštite organizma i dijelova tijela, osobama koje su za vrijeme rada izložene određenim vrstama opasnosti i štetnosti stavljaju se na raspolaganje sredstva osobne zaštite, odnosno osobna zaštitna oprema.

Odjeća ugostiteljskih radnika određena je i drugim propisima kojim je definirano kakvu posebnu radnu odjeću i obuću moraju nositi osobe koje dolaze u dodir s namirnicama. Posebnu radnu odjeću i obuću treba čuvati u zaključanim garderobnim ormarićima u garderobama.

Svaki ugostiteljski objekt mora imati kutiju prve pomoći.

Zbog osiguravanja sigurnosti hrane u procesu rada s hranom često se koriste jednokratne rukavice. Rukavice je potrebno redovito mijenjati i to prilikom promjene radnog procesa i nakon dodirivanja spremnika za otpad.

Opasne radne tvari

Opasne tvari su sve one tvari koje na bilo koji način mogu ugroziti zdravlje i život ljudi i prouzročiti materijalnu štetu.

Od kemikalija u gostiteljstvu se koriste sredstva za čišćenje, pranje i dezinfekciju te deterdženti za pranje rublja. Za svaku opasnu kemikaliju izrađen je STL (sigurnosno tehnički list), koji osigurava podatke o tvari koja se nalazi na radnom mjestu. On poslodavcima i radnicima daje uvid u podatke o kemijskoj opasnosti, uključujući i opasnost za okoliš, kao i mjere predostrožnosti.

6.2.4. ZAŠTITA OD POŽARA

Osnovna znanja o zaštiti od požara obvezatna su za sve radnike bez obzira na vrstu posla.

Da bi nastalo gorenje mora postojati:

- goriva tvar
- kisik
- temperatura paljenja

Najčešći uzroci nastanka požara: otvoreni plamen, užareni predmeti, eksplozija, električna struja, statički elektricitet, grom i munja te toplina izazvana trenjem, tlakom, udarom i sl.

Preventiva je najvažnija!

SREDSTVA ZA GAŠENJE POŽARA:

- voda je najefikasnije sredstvo za gašenje požara krutih tvari koje gore žarom
- pjena se primjenjuje za gašenje zapaljivih tekućina
- prah se koristi za gašenje požara tekućina i plinova te za gašenje požara na električnim uređajima i instalacijama
- ugljični dioksid se koristi za gašenje požara na električnim instalacijama
- priručna sredstva za gašenje manjih požara su pijesak, zemlja i razni pokrivači.

6.2.5. PRVA POMOĆ

Pod povredama i bolestima osoba na radu smatraju se povrede i bolesti i druga bolesna stanja radnika nastala na radu ili u vezi s radom. Postupke prve pomoći izvode osposobljeni radnici po pravilima medicinske struke. Nakon obavljenih postupaka prve pomoći, povrijeđenom se mora osigurati liječnička pomoć u zdravstvenoj ustanovi.

Ormarić za prvu pomoć

Punjenje za ormarić prve pomoći sadrži 16 različitih artikala. Koristi se kao novi, nadomjestni sadržaj prve pomoći kada se sanitetski materijal potroši ili mu je istekao rok trajanja. Punjenje za ormarić prve pomoći pakirano je u kartonskoj kutiji.

Kutija prve pomoći prema Zakonu o zaštiti na radu (N.N. 71/14, 118/14, 154/14) i važećim pravilnicima RH te EU direktivama (PPE 89/686/EEC, MDD 93/42/EEC) obavezno je imati odgovarajuću količinu sanitetskog materijala u ormariću za prvu pomoć, a u slučaju potrebe za pružanjem prve pomoći uslijed nastale povrede na radu.

Sadržaj:

5 paketa po 25 kompresa sterilne hidrofilne gaze (10 x 10cm)

1 boca dezinfekcijskog sredstva (250 ml)

1 boca vodikovog peroksida (250 ml)

1 vrećica rashladnog sredstva

1 paket flastera (20 flastera u 4 različite veličine)

1 neistkan sterilan pokrov za opekline (60 x 40 cm)

1 flaster u kolutu (5 m x 1.25 cm)

2 zavoja (kolut, 4 m x 5 cm)

1 zavoj (kolut, 4 m x 7 cm)

1 posudica pod bradu

6 sigurnosnih igala ("ziherice")

1 metalne škariće dužine 10 cm s plastičnim ručicama

1 sapun od 15 grama

1 gumena vrpca za stezanje

1 par zaštitnih rukavica

3 paketa hidrofilne vate po 50 grama

Kutija za prvu pomoć

Sadržaj:

1 kom - Prvi zavoj 12cm x 5m s jednim jastučićem 12cm x 16cm

1 kom - Prvi zavoj 8cm x 3m s jednim jastučićem 9cm x 11cm

2 kom - Kaliko zavoj 8cm x 5m

2 kom - Kaliko zavoj 4cm x 5m

2 kom - Aluplast za opekline 80cm x 50cm

2 kom - Sterilna kompres 10cm x 20 cm, 12 slojeva

5 kom - Flaster 10cm x 8cm

1 kom - Samoljepljiva vrpca 2cm x 5m

2 kom - Trokutni rubac 100cm x 100cm x 140cm

12 kom - Igle sigurnosnice

10 kom - Sterilna kompres od gaze 5cm x 5cm, 16 slojeva

1 kom - Škare sa zaobljenim vrhom

2 para - Rukavice za jednokratnu upotrebu (PVC)

1 kom - Polivinilski rukavac - vrećica

Pružanje prve pomoći

RANE

Prva pomoć za rane obuhvaća odstranjivanje odjeće ili obuće s dijela tijela rezanjem po šavovima, zaustavljanje krvarenja, pokrivanje rane sterilnom gazom i povijanje zavojem te stavljanje povrijeđenog u pravilan položaj.

Kod aputacijskih povreda krvarenje se zaustavlja podvezivanjem bez obzira na njegovu jačinu.

OŠTEĆENJA KOSTI

Prva pomoć za oštećene kosti (prijelomi, iščašenja i uganuća) obuhvaća:

- odstranjivanje odjeće i obuće s dijela tijela na kojemu je povreda nastala
- imobilizacija oštećenog dijela tijela
- stavljanje u pravilan položaj.

Prilikom pružanja prve pomoći za oštećenja kosti ne smije se vršiti namještanje kostiju.

Povrijeđene kosti i zglobovi imobiliziraju se u zatečenom položaju.

POVREDE OKA

Prva pomoć za povredu oka obuhvaća primjenu ovih postupaka:

- postavljanje povrijeđenog u sjedeći položaj glavom unatrag
- ispiranje oka čistom vodom
- pokrivanje oka sterilnom gazom.

POTRES MOZGA

Prva pomoć za potres mozga obuhvaća:

- postavljanje povrijeđenog u stabilni bočni položaj
- osiguranje i kontrola prolaza zraka kroz dišne puteve.

OPEKOTINE

Prva pomoć za opekotine obuhvaća:

- skidanje odjeće s oštećenog dijela tijela, osim ako je prilijepljena za opekotinu
- stavljanje opečenog dijela tijela pod mlaz čiste vode ili umakanje u vodu
- pokrivanje oštećenog dijela tijela sterilnom gazom i povijanje zavojem
- zagrijavanje povrijeđenog toplim pokrivačem
- davanje povrijeđenom da pije bezalkoholne napitke.

SMRZNUĆA I SMRZOTINE

Prilikom pružanja prve pomoći ne smiju se bušiti mjehuri na koži, masirati niti dodirivati oštećeni dijelovi tijela niti davati povrijeđenom alkoholna pića.

OTROVANJA

U slučaju otrovanja primjenjuje se:

- iznošenje otrovanog iz okoline u kojoj je ostalo otrovanje na svježem zraku
- skidanje odjeće i obuće natopljene otrovnom tekućinom uz što hitnije osiguranje liječničke pomoći.

UDAR ELEKTRIČNOM STRUJOM I GROMOM

Za udar električnom strujom prva pomoć obuhvaća:

- isključenje unesrećenog iz strujnog kruga
- primjena umjetnog disanja
- vanjska masaža srca pri prestanku rada srca
- nakon povratka svijesti, zagrijavanje tijela i davanje osvježavajućeg napitka.

ŠOK

Za stanje šoka prva pomoć obuhvaća:

- polaganje oboljelog u ležeći u položaj na leđa, bez jastuka, uz podizanje nogu
- osiguranje potpunog mirovanja
- zagrijavanje tijela oboljelog pokrivačima.

