

Kuvanje

Nivo veštine: 2



1. Čin kuvanja.

Uputstva za dobijanje ovog čina može se naći u poglavlju Umetnost domaćinstva (http://en.wikibooks.org/wiki/Adventist_Youth_Honors_Answer_Book/Household_Arts). Neke od kategorija su: Pečenje, Osnove šivenja, Kuvanje – početni nivo, Kuvanje – napredni nivo, Šivenje haljina – početni nivo, Šivenje haljina – napredni nivo, Konzerviranje namirnica, Sušenje namirnica, Zamrzavanje namirnica, Održavanje kuće, Veš, Pravljenje otirača, Ishrana – početni nivo, Ishrana – napredni nivo, Krojenje...

2. Koliko šolja čini jedan kvart? Koliko mililitara ima jedan litar? Koliko jedna šolja ima supenih kašika? A koliko jedna supena kašika ima kafenih kašičica?

- U jednom kvartu ima 4 šolje.
- Jedan litar ima 1000 mililitara.
- Jedna šolja ima 16 supenih kašika.
- Jedna supena kašika ima 3 kafene kašičice.

3. Pripremita dva glavna jela – kaserole koristeći makarone, rezance, pasulj ili pirinač.

Neki od mojih omiljenih recepata.

Crni/smeđi pasulj i pirinač	
Sastojci	Procedura
<ul style="list-style-type: none">• 1 pakovanje pirinča• 2 konzerve tamnog pasulja• 1 šolja smrznutog graška• 1 mali paradajz• Soli po ukusu	<ul style="list-style-type: none">• Skuvajte pirinač i stavite sa strane.• Otvorite obe konzerve i zagrejte ga.• Odmrznite grašak (u mikrotalasnoj 2-3 minuta).• Iseckajte jedan mali paradajz.• Posložite pirinač i pasulj u kaserolu.• Ukrasite graškom i seckanim paradajzom. Posolite.

Pečeni ziti (kratko sečene makarone)	
Sastojci	Procedura
<ul style="list-style-type: none"> • 1 pakovanje makarona • 1 konzerva sosa od paradajza • Parmezan 	<ul style="list-style-type: none"> • Skuvajte makarone prema uputstvu na kesi. • Prelijte ih sosom i lagano promešajte. • Prebacite ih u vatrostalnu posudu ili pleh i pospite parmezanom. • Pokrijte folijom i pecite 30 minuta na 200 stepeni. • Služite toplo.

Zapečene makarone	
Sastojci	Procedura
<ul style="list-style-type: none"> • 2 pakovanje makarona • sir • ¼ šolje rendanog sira 	<ul style="list-style-type: none"> • Skuvajte dva pakovanja makarona prema uputstvu na kesama. Ocedite ih kada budu skoro kuvane (znači, ne u potpunosti). • Pomešajte sa sirom. • Stavite ih u pleh i odozgo pospite rendani sir. • Prekrijte folijom i pecite dva sata na 180 stepeni. Skinite foliju poslednjih 15 minuta da gornji sloj dobije svetlo-smeđu boju. • Služite toplo.

Vegetarijanski prebranac	
Sastojci	Procedura
<ul style="list-style-type: none"> • 2 velike konzerve pasulaj • 1 mali crni luk, sitno iseckan • 3 supene kašike zelene paprike (po želji) • 4-8 vegetarijanskih kolutova salame 	<ul style="list-style-type: none"> • Izdinstajte crni luk i papriku na vodi. • Pomešajte sa pasuljem. • Stavite u posudu sa salamama odozgo. • Pecite na tihoj vatri 2 sata, pokriveno folijom.

4. Pripremite dve različite vrste povrćnih obroka.

Upotrebite sopstvene recepte, neke druge za koje ste čuli ili ove:

Ratatuli (provansalski specijalitet od povrća)	
Sastojci	Procedura
<ul style="list-style-type: none"> • Maslinovo ulje • 1 crni luk • 1 češanj belog luka • 1 patlidžan • 1 zelena babura paprika • 2 tikvice (mogu i krastavci) • 6 paradajza srednje veličine, sočni i oljušteni • Soli i bibera po ukusu • Začini iz Provanse po ukusu 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stavite veliku kaserola šerpu na ringlu i podesite je na srednju temperaturu. 2. Iseckajte crni i beli luk. Kada kaserola bude vruća, dodajte maslinovo ulje koliko da prekrije dno. 3. Dodajte crni i beli luk i dinstajte. 4. Iseckajte zelenu papriku, tikvice i patlidžan. Ubacite u kaserolu. Povremeno mešajte. 5. Oljuštite paradajz. Iseckajte ih na kolutove ili četvrtine i dodajte u kaserolu. 6. Nakon pet minuta proverite da li je paradajz pustio dovoljno vode da prekrije povrće – ako je tako, savršeno. Ako nije, dodajte vode koliko je potrebno (ne previše). 7. Dodajte soli, bibera i provansalske začine po ukusu. Dovoljna će biti 1 supena kašika soli, ½ kafene kašičice bibera i 1 supena kašika začina. 8. Prekrijte kaserolu i neka krčka na tihoj vatri 45 minuta do sat vremena. <p>Broj porcija: 3-4.</p>

Musaka od zelene boranije	
Sastojci	Procedura
<ul style="list-style-type: none"> • 2 gusto kuvane supe od pečuraka • 1 šolja mleka • 1 kafena kašičica soja sosa • ¼ kafene kašičice bibera • 8 šolja kuvane seckane zelene boranije • Prženi crni luk (2 2/3 šolje) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zagrejte rernu na 180 stepeni. 2. Promešajte supe, mleko, soja sos, biber, boraniju i 1/3 šolje crnog luka. 3. Pecite na 180 stepeni 25 minuta. 4. Pospite odozgo preostali crni luk. <p>Broj porcija: 12.</p>

5. Pripremite dve vrste salata. Kako ih održati svežim i hrskavim?

Prvi korak u pripremanju zelene salate jeste pranje. Nažalost, kvašenje listova će ubrzati njeno propadanje. Uklanjanje vode sa listova će produžiti njen životni vek u frižideru, a to se može uraditi uz pomoć centrifugalne cediljke za salatu ili tapkanjem listova kuhinjskim papirom.

Takođe, korisno je ukloniti sastojke koji upijaju vodu (kao što su krutoni – komadići tosta) pre stavljanja u frižider, jer će postati gnjecavi što se više budu ukvasili.

Osnovna mešana salata

- 1 velika činija za salatu
- Pola glavice zelene salate ili pakovanje mešovite salate
- 1-2 paradajza
- Male šargarepe (broj po želji – mogu biti seckane ili rendane)
- 1 teglica crnih maslina, seckanih na krugove (po želji)
- 100 gr tvrdog sira seckanog na kockice Ili rendani parmezan ili mocarela sir

Sos za salatu po izboru

Voćna salata

Po jedna konzerva:

- krušaka
- bresaka
- ananasa
- mešanog voća

Ukrasite sušenom brusnicom i/ili orasima po želji.

Sve izmešati i poslužiti ohlađeno. Brusnicom/orasima ukrasiti tik pred posluženje.

6. Upoznajte se sa razlikom između punomasnog mleka, mleka sa niskim sadržajem masti i mlekom koje nije kravlje.

Punomasno mleko ima 3.5% masnoće. Jedna šolja punomasnog mleka ima oko 160 kalorija i 1/3 zasićenih masti potrebnih u svakodnevnoj ishrani. Za decu i one kojima je potrebno mnogo kalorija tokom dana (atletičari i ljudi koji obavljaju fizički posao) punomasno mleko je odlična opcija.

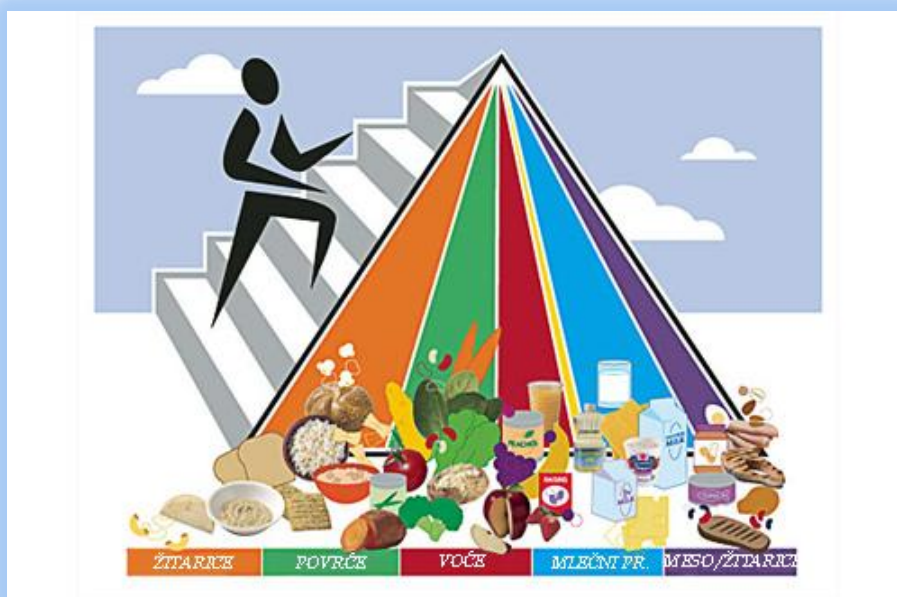
Mleko sa niskim sadržajem masti može imati 1,5% i 0,5% masti. Jedna šolja takvog mleka ima 80 do 120 kalorija. Većina odraslih vodi sedelački način života i zato bi trebalo da izbegavaju

punomasno mleko u najvećem broju prilika. Umesto toga, trebalo bi da koriste ovo sa 0,5% masti. Iako je broj kalorija manji za samo 40-60, razlika u sadržaju masti je značajna. Veliki deo ishrane ljudi u modernom svetu već sadrži mnoštvo masnoće, daleko više od preporučene svakodnevne doze.

7. Pripremite uravnoteženi doručak prateći vodič piramide ishrane.

Vodič piramide ishrane preporučuje da osoba konzumira hranu iz pet različitih grupa tokom dana. Ne zaboravite da je doručak samo jedan obrok, stoga nije striktno da sadrži stvari iz svake grupe. Jednostavni doručak kao što su palačinke sa sosom od jabuka, vegetarijanskim viršlama i šoljom mleka, odličan je početak dana. Ovo pokriva žitarice, voćnu, mesnu i mlečnu kategoriju.

Piramidu ishrane je obnovilo i objavilo Odeljenje za poljoprivredu u SAD-u (**USDA**). Evo verzije iz 2005. godine:



U obnovljenoj, novijoj verziji, USDA je korigovala kriterijum „broja porcija“ i zamenila ga onlajn alatom koja prikazuje individualni plan i statistiku. Ova alatka može se naći na <http://www.mypyramid.org/tracker.php>. Ona omogućava osobi da napravi dnevnik svakodnevne ishrane, analizira unos kalorija i uporedi ga sa ishranom koju preporučuje piramida. Još neka poboljšanja u piramidi uključuju zamenu „veličine porcije“ sa objektivnijim „šoljama“.

Sledeći piramidu ishrane, osoba dobija izbalansiranu i raznovrsnu ishranu. Da biste se upoznali sa preporukama, idite na MyPyramid.org i ukucajte podatke izviđača (uzrast, pol i fizička aktivnost). Zatim ćete dobiti iznos količine hrane iz svake kategorije koju izviđač treba da jede.

Vrednosti u donjoj tabeli odnose se na decu koja su fizički aktivna 60 ili više minuta tokom dana. Za manje aktivnu decu i odrasle, idite na USDA vebisajt.

USDA Piramida ishrane

Namirnice	Žitarice	Povrće	Voće	Mleko	Meso & žitarice
10-godišnji dečak	200gr	3 šolje	2 šolje	3 šolje	170gr
10-godišnja devojčica	170gr	2 i po šolje	2 šolje	3 šolje	150gr
11-godišnji dečak	200gr	3 šolje	2 šolje	3 šolje	170gr
11-godišnja devojčica	170gr	2 i po šolje	2 šolje	3 šolje	150gr
12-godišnji dečak	230gr	3 šolje	2 šolje	3 šolje	180gr
12-godišnja devojčica	200gr	3 šolje	2 šolje	3 šolje	170gr
13-godišnji dečak	255gr	3 i po šolje	2 šolje	3 šolje	180gr
13-godišnja devojčica	200gr	3 šolje	2 šolje	3 šolje	170gr
14-godišnji dečak	280gr	3 i po šolje	2 i po šolje	3 šolje	200gr
14-godišnja devojčica	230gr	3 šolje	2 šolje	3 šolje	180gr
15-godišnji dečak	280gr	5 šolja	2 i po šolje	3 šolje	200gr
15-godišnja devojčica	230gr	3 šolje	2 šolje	3 šolje	180gr

8. Pripremite vegetarijansko predjelo.

Evo nekoliko recepata koje možete da isprobate.

Pirinač sa karijem	
Sastojci	Procedura
<ul style="list-style-type: none"> • 1 šolja integralnog ili običnog pirinča • 2 supene kašike putera • 1 kafena kašičica karija u prahu • ½ iseckanog crnog luka • ½ šolje suvog grožđa • 2 šolje vode • 2 kocke vegetarijanske supe (oni koji nisu vegetarijanci mogu da uzmu kocke pileće supe) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Uzmite veliku šerpu ili tiganj koji ima poklopac, uključite ringlu na srednju temperaturu, dodajte puter i sekcani crni luk. Dinstajte ga nekoliko minuta dok ne počne da dobija smeđu boju. 6. Dodajte kari u prahu i jedan minut mešajte sa crnim lukom. 7. Ubacite kocke za supu, suvo grožđe, pirinač i vodu. 8. Poklopite i neka krčka dok ne upije svu vodu (oko 15 minuta)

Musaka sa pirinčem i sočivom	
Sastojci	Procedura
<ul style="list-style-type: none"> • ½ šolje integralnog pirinča • ½ šolje sočiva • 2 ½ šolje tečnosti od kuvanog povrća • 1 list lovora • 1 umučeno jaje • 2 supene kašike začinjene prezle • ½ sitno iseckanog crnog luka • 1 supena kašika maslinovog ulja 	<p>Skuvajte sočivo (u otprilike 1 ½ šolje tečnosti od povrća, sa lovorovim listom). Poklopite i neka se krčka oko 45 minuta, dok sočivo ne omekša, ali ne da se raspada. Možda ćete morati da dodate još tečnosti od povrća za vreme kuvanja sočiva; sočivo treba da ostane poklopljeno. U isto vreme, skuvajte integralni pirinač u 1 šolji te tečnosti – neka prvo proključa, pa onda dodajte pirinač i smanjite ringlu, poklopite i kuvajte na najnižoj temperaturi oko 50 minuta.</p> <p>U jednu činiju stavite tri četvrtine kuvanog pirinča i sočivo. Dodajte malo tečnosti iz sočiva – možda dve do tri supene kašike, ne previše. U ovu smesu ubacite jaje, crni luk, maslinovo ulje i prezlu. Prilagodite razmeru pirinča i sočiva dodajući još pirinča po želji. Prezlu dodajte dok smesa ne postane kompaktna.</p> <p>Stavite smesu u podmazani pleh i 35 minuta pecite na 180 stepeni ili dok se oko ivice ne pojavi korica. Neka se hladi barem 10 minuta pre sečenja i posluživanja.</p> <p>Broj porcija: 4.</p>

9. Isplanirajte jelovnik za celu sedmicu odabirajući makar tri jela čiji ostaci se mogu nekako upotrebiti.

Pre nego što počnete, razmislite o tome šta će se dogoditi tokom sedmice. Izaberite brze i jednostavne recepte onda kada vas vreme bude pritiskalo, a sačuvajte komplikovanije kad niste u takvoj gužvi. Možda nećete morati da planirate svaki obrok za svaki dan – primera radi, ako niko nije kod kuće od ponedeljka do petka za vreme ručka, nego ćete umesto toga jesti u školskoj kafeteriji, možete da preskočite planiranje tih obroka. Ili to može da bude jednostavan sendvič sa puterom od kikirikija ako porodica pakuje ručak (mada će kesica šargarepa, banana ili soka biti svakako lep dodatak tome).

Jednostavna jela odlična su kada se radi o ostacima jer se oni mogu iskoristiti kao sastojci za komplikovanije recepte za kraj sedmice, bez nagomilavanja dodatnog umora. Na primer, razmislite o receptima koji traže kuvani pirinač ili zelenu boraniju kao sastojak i pokušajte da to ubacite u jelovnik za prilog dan-dva pre nego što se ponovo pojavi kao deo predjela. Ili

razmislite o jednostavnim sastojcima koji će vam ostati i pronađite recept u kom možete da ih upotrebite. Ostaci povrća idu dobro za supu, a makarone sa sriom mogu biti osnova u mnogo recepata sa testeninom.

10. Pripremite uravnoteženi obrok koristeći vegetarijansko predjelo, musaku s povrćem i salatu.

U ovom činu postoje recepti za sve tri vrste ovih jela.

11. Saznajte nekoliko razloga zašto je sirće nezdravo.

Jako malo se danas piše o nezdravosti sirćeta jer su naučnici otkrili nekoliko kvaliteta ove nekada pogrešno shvaćene namirnice.

Ipak, daleke 1887. godine, Elen Vajt je napisala:

„Salate se pripremaju sa uljem i sirćetom, u stomaku nastaje fermentaciju i hrana se ne vari, već truli i raspada se; kao posledica, krv ne dobija hranljive sastojke, već se puni nečistoćom, a nastaju problemi sa jetrom i bubrezima.“

Sirće nije jedino na šta ona upozorava kada se radi o ishrani. Postoji još nekoliko drugih izjava u kojima spominje da su kiseli krastavčići, čili, senf, začini i drugi dodaci takođe nezdravi.

„Ovakvi dodaci štetni su po svojoj prirodi. Senf, biber, začini, kiseli krastavčići i druge stvari slične njima, iritiraju stomak i unose nečistotu u krv.“ (MH 325)

Ipak, njen generalni princip je izgleda bio

„U ovom ubrzanom vremenu, što manje uzbudljiva hrana, to bolje.“ (MH 325)

Dok se možda pitamo „šta je toliko loše dodati malo _____ u naše jelo“, odgovor nije vezan za spasenje, već se tu radi o zdravom izboru: da li mi je to POTREBNO da bih svario i uživao u hrani? U mnogim slučajevima uviđamo da je odgovor: „U stvari, i nije.“

Zapravo, ako generalno pojednostavimo svoju ishranu, možda ćemo postati zdraviji i srećniji nego ranije!

12. Šta kafein radi telu? Nabrojite pet stvari koje sadrže kofein.

Kafein je blagi stimulans za centralni nervni sistem. Ne stvara zavisnost, ali može da stvori naviku. Kada se unos kafeina iznenada prekine, neke osobe mogu imati glavobolje, osećati umor ili mamurluk. Na efekat kafeina utiču godine i telesna veličina. Dete ili sitnija osoba može osetiti jači efekat kafeina nego odrasla ili teža, viša osoba.

Evo spiska nekih od namirnica koje sadrže kofein:

1. Kafa s kofeinom
2. Neka bezalkoholna pića
3. Neka piva.
4. Neki čajevi
5. Čokolada
6. Kakao

13. Sakupite 25 recepata za jela koja ste lično napravili, s tim da ne bude više od pet za poslastice.

Evo prilike da budete kreativni! Pogledajte knjige s receptima u vašoj kuhinji, kod bake i deke, možda čak i u biblioteci.

Koja vam je omiljena hrana sa zajedničkim ručkovima? Možda biste mogli da pitate ljude koji su je spremili da vam daju recept!

Crkvena knjižara ima nekoliko knjiga sa receptima u kojima možete pronaći načine za pripremanje zdravih, a ukusnih jela.

Smestite svojih 25 recepata u kutiju ili knjigu.

Evo nekih kategorija:

- Predjela
- Doručak
- Poslastice
- Povrće
- Prilozi
- Salate
- Supe

Pažnja: Jedno od najuspešnijih „nepisanih pravila“ za prikupljanje istinski uspešnih recepata za VAS je: da li moj frižider i špajz OBIČNO imaju većinu sastojaka za taj recept? Na taj način možete napraviti to jelo kada god poželite, a da ne trčite prethodno u prodavnicu, i to u poslednji čas!