

# თავი - I

## სამზარეულოს ფუნქციონირება

### შესავალი

რა განსხვავებაა ჩვეულებრივ დიასახლისსა და პროფესიონალ მზარეულს შორის თუ ორივე მათგანი საჭმელს ამზადებს? განვიხილოთ რამოდენიმე შემთხვევა. მაგ. დიასახლისმა ვერ მოასწრო დროულად კერძის მომზადება (**მომზადების დრო**), კერძში შემავალი რომელიმე ინგრედიენტი საკმარისად რბილი არ არის (**ხარისხი**), ოჯახის წევრებმა დიასახლისის მიერ მირთმეულ კერძში აღმოაჩინეს თმა (**ჰიგიენა**) და ბოლოს ოჯახის წევრები მოიწამლნენ დიასახლისის მიერ დამზადებული კერძით (**უსაფრთხოება**). რა მოჰყვება ყოველივე ამას? ჩვენ ყველას (წიგნის ავტორებს ყოველ შემთხვევაში) დიდი იმედი გვაქვს, რომ დიასახლისს ამის გულისთვის არავინ უჩივლებს, არავინ გამოაგდებს სახლიდან და იგი სხვა არაკანონიერი სადამსჯელო ქმედების მსხვერპლი არ გახდება..! დიასახლისისგან განსხვავებით პროფესიონალ მზარეულს რესტორნის(ან სხვა ტიპის საზოგადოებრივი კვების დაწესებულების) სტუმართან აკავშირებს კომერციული ურთიერთობა. სტუმარი უხდის დაწესებულებას ფულს გარკვეული მომსახურებისთვის და ეს მომსახურება უნდა იყოს **დროული, ხარისხიანი, ჰიგიენური და უსაფრთხო**. დაწესებულება, თავის მხვრივ უხდის მზარეულს ხელფასს იმაში, რომ მან, თავისი პროფესიონალური მოვალეობის შესრულებისას ეს მოთხოვნები დაიცვას. მზარეულის მიერ ამ მოთხოვნების შეუსრულებლობამ შესაძლოა გამოიწვიოს მის მიერ სამსახურის დაკარგვა, მატერიალური ზარალის ანაზღაურების აუცილებლობა და რიგ შემთხვევაში სისხლის სამართლის პასუხისმგებლობაში აღმოჩენაც კი! იმისათვის, რომ საზოგადოებრივი კვების დაწესებულებამ (შემდგომში- ს.კ.დ.) უზრუნველყოს აღნიშნული ოთხი პუნქტის შესრულება საჭიროა ორი რამ: სამზარეულო უნდა იყოს სათანადოდ **დაგეგმარებული და აღჭურვილი** და მას უნდა უნდა მართავდეს **პასუხისმგებელი პირი**.

## პარაგრაფი I

### კვების ობიექტებზე სამზარეულოს ადგილი და მზარეულის მოვალეობები

#### საზოგადოებრივი კვების დაწესებულების ტიპები და მათი სტრუქტურა

პროფესიონალ მზარეულს მის მიერ მომზადებული საკვების მომხმარებელთან აკავშირებს კომერციული ურთიერთობა. თუმცა მომხმარებელსა და მზარეულს შორის ხშირ შემთხვევაში დგანან სხვა ადამიანები. რაც უფრო მსხვილია და რთული ს.კ.დ. მით უფრო დიდია ამ ადამიანების რიცხვი. რა ტიპის დაწესებულებები არსებობს?

- სწრაფი კვების ობიექტი (სწრაფი კვების რესტორნები, სასადილოები, საკვების გარე ვაჭრობის ჯიხურები, საოჯახო სამზარეულოს ტიპის კაფეები)
- რესტორანი, საბანკეტო დარბაზი
- გასართობი ცენტრი(კლუბი, ბავშვთა გასართობი ცენტრი)
- სასადილოები სპეციალური საჭიროების მქონე პირთათვის(სპორტსმენები, ავადმყოფები, ჯარისკაცები)
- სასტუმრო, სანატორიუმი
- საკვების მიტანის სერვისი (ქეითერინგი)

ყველა ტიპის დაწესებულებაში მზადდება საკვები, თუმცა ამ საკვების მიტანა სტუმართან რადიკალურად განსხვავდება ერთმანეთისგან. მაგალითად ჯიხურში საკვები იყიდება პირდაპირ ფანჯრიდან-ვიტრინიდან, სასადილოს ტიპის დაწესებულებაში თვითმომსახურებაა-სტუმარი თვითონ იღებს სასურველ კერძებს და შემდგომ იხდის სალაროსთან. რესტორანში კერძები მოაქვთ მიმტანებს, საოჯახო სამზარეულოში კერძები იყიდება წონით და ა.შ. პრინციპული განსხვავება ამ დაწესებულების სამზარეულოს შორის არ არის. თუმცა პასუხისმგებლობა მომსახურების დონეზე ნაწილდება სხვადასხვანაირად და ის არ არის დამოკიდებული მხოლოდ და მხოლოდ სამზარეულოს მუშაობაზე. **ს.კ.დ.** შესდგება სხვადასხვა განყოფილებებისგან-დეპარტამენტებისგან.ყოველივე დეპარტამენტს პასუხისმგებლობა აქვს აღებული სტუმრების კმაყოფილებაზე. *დეპარტამენტები ერთად ქმნიან*

პროდუქტს, რომელსაც მომსახურება ჰქვია. სამზარეულოდან გამოსული ხარისხიანი კერძი თავისუფლად შეიძლება სტუმართან მიტანისას გაფუჭდეს და სამზარეულოს ფაქტობრივი უდანაშაულობა(მან კარგად შეასრულა ამოცანა)მაინც ვერ უშველის გაფუჭებულ საქმეს... დარტყმას ჰომ მთლიანი ორგანიზმი-ს.კ.დ. იღებს. სტუმრის უკმაყოფილება საბოლოო ჯამში აისახება ყველა დეპარტამენტზე. ავიღოთ ერთ-ერთი ყველაზე რთული ს.კ.დ.-რესტორანი და განვიხილოთ თუ რა დეპარტამენტებისგან შესდგება იგი:

- მომარაგების სამსახური
- დასუფთავების სამსახური
- ტექნიკური სამსახური
- დაცვის სამსახური
- მარკეტინგის სამსახური
- ბუგალტერია
- სამზარეულო
- ბარი
- სერვისი
- გართობა
- ქეითერინგი(ადგილზე მიტანის) სერვისი

განვიხილოთ ყოველი მათგანის ფუნქცია. გასაგებია, რომ ძირითად შემთხვევაში ადამიანი მიდის რესტორანში გასართობად, საჭმელად და დასალევად. ამიტომ ძირითადი მაინც ბარი, სამზარეულო და გართობაა. დანარჩენი დეპარტამენტები დამხმარე დეპარტამენტებია, მაგრამ ეს ის დეპარტამენტებია, რომელთა გარეშეც რესტორნის ფუნქციონირება წარმოუდგენელია. იმისთვის, რომ მოამზადო საჭმელი ვიღაცამ უნდა მოგიტანოს პროდუქტი. იმისთვის, რომ მოათავსო კერძი სუფთა თეფშზე ვიღაცამ ეს თეფში უნდა გაგირეცხოს, გაამშრლოს, შესაბამის ადგილას მოათავსოს და ა.შ. რესტორანი აწარმოებს გარკვეულ პროდუქციას.იმისთვის, რომ რესტორანმა გამართულად იმუშაოს მას უნდა მიეწოდებოდეს საჭირო მასალები. სამზარეულოს უნდა მიეწოდებოდეს ნედლეული, ბარს სასმელები, სერვისს სერვისისთვის საჭირო მასალები, დასუფთავების სამსახურს საწმენდი საშუალებები, ჰოლო ტექნიკურ სამსახურს ის მასალები, რომლებიც საჭიროა რესტორანში წარმოქმნილი ტექნიკური ჰარვეზების გამოსასწორებლად. აქედან გამომდინარე სწორად მომარაგების განყოფილების გამართულ მუშაობაზეა დამოკიდებული

რესტორნის მომსახურების ხარისხი. ამავედროულად ყოველივე შესყიდვა ფინანსური ოპერაციაა ამ ოპერაციებს კი ბუგალტერია განაგებს. იმისათვის, რომ სტუმარმა კომფორტულად და უსაფრთხოდ იგრძნოს თავიგამართლად უნდა იმუშაოს დაცვის სამსახურმა. იმისათვის, რომ ყველაფერ ამას აზრი ჰქონდეს რესტორანში უნდა დადიოდეს სტუმარი. საზოგადოების წინაშე რესტორნის სწორ წარდგენაზე, რესტორნის რეკლამაზე და სტუმრების მოზიდვაზე ზრუნავს მარკეტინგის განყოფილება, რომელიც მჭიდრო კავშირშია ივენთების(გართობის და ღონისძიების) განყოფილებასთან. ისმის კითხვა: რომელი განყოფილებაა საბოლოო ჯამში მთავარი? რა თქმა უნდა ყველა! თითოეულ განყოფილებას მართავს ერთი ადამიანი და თითოეული მათგანი ექვემდებარება რესტორნის მენეჯერს-გენერალურ მენეჯერს. განყოფილების მენეჯერები მჭიდროდ თანამშრომლობენ ერთმანეთთან და ჰქმნიან ერთიან გუნდს. რა საკვირველია ყოველთვის არსებობს უფრო საპასუხისმგებლო და მეტად მნიშვნელოვანი განყოფილებები. ეს დამოუკიდებელია იმაზე თუ რა პროდუქტია უფრო მნიშვნელოვანი ამა თუ იმ დაწესებულებაში. მაგალითად ღამის კლუბში ადამიანები დადიან ძირითადად დასალევად და გასართობად, სამჭმელი ამ შემთხვევაში მეორეხარისხოვან პროდუქტს წარმოადგენს. ანალოგიური სიტუაციაა კაზინოში, გამაჯანსაღებელ ცენტრში და სხვა მსგავს ადგილებში. ეს სულაც არ ნიშნავს იმას, რომ სამზარეულოს შეუძლია იმუშაოს ცუდად და მომხმარებელს ცუდი მომსახურება გაუწიოს! აქ საუბარია მხოლოდ და მხოლოდ განყოფილების პირობით წონაზე... რა თქმა უნდა რესტორანში, სადაც ხალხი საჭმელად მოდის ყველაზე დიდი წონა სწორადაც, რომ სამზარეულოს აქვს. სასტუმროში სამზარეულო არა ძირითად, მაგრამ უმნიშვნელოვანეს როლი თამაშობს.

## პრაგრაფი II

### სამუშაოს ორგანიზება

#### სამზარეულოს განყოფილებები

რას აწარმოებს სამზარეულო? საკვებს. საკვები უნდა იყოს მომზადებული **დროულად, ხარისხიანად, ჰიგიენურად და უსაფრთხოდ**. ამისათვის აუცილებელია რამოდენიმე ადამიანის (დიდი საწარმოს შემთხვევაში განყოფილების) შეთანხმებული მუშაობა. ეს განყოფილებებია:

- საწყობი
- სტიუარდინგი
- სამზარეულო
- საკონდიტრო

განვიხილოთ თითოეულის დანიშნულება. **საწყობი** უზრუნველყოფს სამზარეულოს ნედლეულით. ნედლეული უნდა იქნას მიღებული, შემოწმებული და განთავსებული. სამზარეულოს საწყობს ამარაგებს ს.კ.დ.-ს მომარაგების განყოფილება, რომელშიც დროულად შედის ინფორმაცია საჭირო მასალების შესახებ ე.წ. *შეკვეთა*. ეს ინფორმაცია მოდის შეფ-მზარეულისგან. განყოფილება, რომელსაც ჰქვია **სტიუარდინგი** პასუხისმგებელია სამზარეულოს სისუფთავეზე, ჭურჭლის რეცხვაზე და სათანადო ადგილას მოთავსებაზე. ინფორმაციას თუ რა ჭურჭელია საჭირო და რა დროისათვის სტიუარდინგს აწვდის შეფ-მზარეული ან რომელიმე მისი თანამემწე. სტიუარდინგის თანამშრომლები და მზარეულები იყოფენ პასუხისმგებლობას საკვების **ჰიგიენაზე** და **უსაფრთხოებაზე**. სტუმრის მოწამვლის მიზეზი შეიძლება გახდეს შეცდომა, როგორც მზარეულისა, რომელმაც არასწორად მოამზადა კერძი ასევე სტიუარდისა, რომელმაც არასწორად გარეცხა (მაგალითად სათანადოდ არ მოაშორა თევზს სარეცხი საშუალება) ჭურჭელი. **სამზარეულოში** და **საკონდიტროში** მზადდება საკვები. სამზარეულო და საკონდიტრო ექვემდებარება **შეფ-მზარეულს**. მსხვილ დაწესებულებებში საკონდიტროს ჰყავს თავისი შეფი თუმცა ისიც თავისმხრივ ექვემდებარება სამზარეულოს შეფ-

მზარეულს(Executive Chef-გენერალური შეფი). თვითონ სამზარეულო იყოფა შემდეგ ნაწილებად:

- ბოსტნეულის პრეპარირების საამქრო
- საყასბე(ხორც-პროდუქტების პრეპარირების საამქრო)
- ცივი კერძების საამქრო
- ცხელი კერძების საამქრო
- თანამშრომლების კვების საამქრო (კაფეტერია)
- საკონდიტრო(საკონდიტო ნაწარმი, ცივი და ცხელი დესერტები) შეფ-მზარეული ან რომელიმე მისი თანაშემწე.

ბოსტნეულის საამქროში ხდება ბოსტნეულის და ხილის პირველადი დამუშავება-გარჩევა, გარეცხვა გაწმენდა და შენახვა. ეს განყოფილება ამარაგებს სამზარეულოს საჭირო რაოდენობის ნედლეულით. ინფორმაციას თუ რა რაოდენობის და რა სახის ნედლეულია საჭირო ამ საამქროს აწვდის შეფ-მზარეული ან რომელიმე მისი თანაშემწე. ანალოგიური სიტუაციაა საყასბესთან მიმართებაში. პერსონალის კვების საამქრო ხშირ შემთხვევაში ასრულებს როგორც პერსონალისთვის განკუთვნილი საკვების მომზადებას აგრეთვე ცივი და ცხელი საამქროების დამხმარე საამქროს ფუნქციას. საკონდიტროს ფუნქცია სრულიად გასაგებია. საქმის ასეთი განაწილება პროფესიულ სამზარეულოში არც ისეთი ძველი ხილია. ასეთი ტიპის ორგანიზება მეოცე საუკუნის დასაწყისში დამკვიდრდა საფრანგეთში და შემდგომ მთელს მსოფლიოში გავრცელდა. თითოეულ განყოფილებას ყავს ერთი ან რამოდენიმე უფროსი მზარეული ე.წ. Chef de partie (შეფ დე პარტე) ის პასუხისმგებელია თავისი განყოფილების გამართულ მუშაობაზე და ექვემდებარება Sous Chef (სუ შეფს ანუ შეფის მოადგილეს). შეფ დე პარტიეს განყოფილებაში ყავს აგრეთვე ცვლის უფროსი-დემი-შეფი(Demi Chef), რომელსაც ექვემდებარებიან რიგითი მზარეულები. სქემა. 1 -ზე ასახულია სამზარეულოს თანამშრომლების იერარქიული დამოკიდებულება ერთმანეთთან.

### სამზარეულოს და სერვისის განყოფილების ურთიერთობა

სამზარეულო და ბარი ქმნიან პროდუქტს. სერვისს მიაქვს პროდუქტი სტუმართან. პასუხისმგებლობა სტუმრის მომსახურებაზე იყოფა ამ სამ

(სერვისი, სამზარეულო, ბარი) განყოფილების შორის. სერვისის სამსახურს ხელმძღვანელობს (Food & Bavaridges Manager) საკვების და სასმელების მენეჯერი. ბარი ჩვენი სახელმძღვანელოს თემა არ არის ამიტომ ვისაუბროთ მხოლოდ ორი (სერვისი, სამზარეულო) განყოფილების ურთიერთობაზე. სერვისის ყველაზე მრავალფეროვანი მიმართულება აქვთ მაღალი სტანდარტების მქონე სასტუმროებს:

- საუზმის მომსახურება
- ბანკეტების მომსახურება (ლანჩი, ბანკეტი, საზეიმო წვეულება და სხვა მსგავსი ღონისძიებები)
- ქეითერინგი ( გასვლითი მომსახურება)
- გამაჯანსაღებელი კომპლექსის მომსახურება
- ბარ-რესტორნების მომსახურება
- ოთახებში მომსახურება

სერვისის ამოცანაა მაღალი დონის მომსახურება, რომელიც საკმაოდ ბევრ ასპექტს და ცოდნას მოითხოვს. სამზარეულოს ინტერესი კი მდგომარეობს მხოლოდ იმაში, რომ მის მიერ წარმოებული კერძის ხარისხი სტუმრამდე მიტანისას არ დაეცეს. მაგალითად სამზარეულომ მოამზადა კერძი ყველა ძირითადი მოთხოვნის დაცვით (დროულად, ჰიგიენურად, ხარისხიანად და უსაფრთხოდ), მაგრამ სერვისის სამსახურის არასწორი ქმედებების გამო კერძი ან დროულად არ მიიტანეს სტუმართან ან კერძის ტემპერატურა შეიცვალა ტემპერატურის შენარჩუნების მოწყობილობის გაუმართავი მუშაობის შედეგად ან გზაში კერძში მოხვდა უცხო საგანი და ა.შ.

პასუხისმგებლობას ამაზე აგებს ორივე განყოფილება! რატომ?! იმიტომ, რომ სტუმარს ნაკლებად აინტერესებს მზარეულმა დააგვიანა კერძის მომზადება თუ მიმტანმა დააგვიანა კერძის მოტანა. მან მიიღო **არასათანადო** მომსახურება! მომსახურება არის გარკვეული ქმედებების ჯაჭვი. თუ ჯაჭვის რომელიმე რგოლი სუსტია ის წყდება!.. ჯაჭვის გაწყვეტისას კი ნაკლებად საინტერესოა რომელი რგოლი გაწყდა მეორე თუ მერვე... ეს ნამდვილად არ აინტერესებს სტუმარს, თუმცა ეს უნდა აინტერესებდეს ჯაჭვის ყოველივე რგოლის წარმომადგენლებს. შეცდომების გარეშე ცოცხალი პროცესის მართვა, რომელსაც ს.კ.დ. ჰქვია შეუძლებელია. ს.კ.დ.-ს

ხელმძღვანელების და მასში მომუშავე ადამიანების პროფესიონალიზმი მდგომარეობს ამ შეცდომების მინიმუმამდე დაყვანაზე. ყოველივე მზარეულს უნდა აინტერესებდეს მის მიერ მომზადებული კერძის ბედი და ის ამაზე პასუხისმგებლობას უნდა გრძნობდეს. თითოეული თუნდაც ძალიან უმნიშვნელო კერძის უკან დგას ბევრი ადამიანის დაუღალავი შრომა. ეს შრომა შეიძლება წყალში ჩაიყაროს თუ სათანადო სამსახური (სერვისი) ამ პროცესს მაღალი პასუხისმგებლობით და ცოდნით არ მოეკიდება. ამიტომ ამ ორ სამსახურს უნდა აკავშირებდეს ძალიან მჭიდრო, მეგობრული და ერთმანეთის და სტუმრის მიმართ მაღალი პასუხისმგებლობის მქონე ურთიერთობა!

### სამზარეულოში სამუშაო პროცესის ორგანიზება

წარმატების მიღწევას ნებისმიერ საქმეში სჭირდება კონკრეტული დარგის სპეციფიკის ცოდნა და კარგი ორგანიზება. ორგანიზება ნიშნავს დროის, ადამიანური და ტექნიკური შესაძლებლობების მაქსიმალური წარმადობით გამოყენებას. მიუხედავად იმისა, რომ სამზარეულოში მიმდინარე სამუშაო პროცესი საკმაოდ რთულია ის პატარ-პატარა მარტივი ოპერაციებისგან შედგება. სანამ პროდუქტი და ნედლეული კერძად გარდაიქმნება ის რიგ სახეცვლილებებს განიცდის. კერძის მომზადება რამოდენიმე სტადიად იყოფა:



- ნედლეულის პირველადი დამუშავება (გარჩევა, გაწმენდა, გარეცხვა, შენახვა მომდევნო გამოყენებისათვის)
- ნედლეულის მექანიკური დამუშავება (დაჭრა, დაქუცმაცება, არევა, ადღვება, დაბეგვა, ფილირება და ა.შ. /ყველა ამ პროცესს თქვენ დაწვრილებით გაეცნობით თავში “კერძების მომზადების ტექნოლოგია“ /)
- ნახევარ-ფაბრიკატების მომზადება( ნახარშების მომზადება, პროდუქტის ბიო-ქიმიური დამუშავება, პანირება, თერმული დამუშავება და ა.შ.)
- კერძის მომზადება და პრეზენტაცია(კერძისთვის საბოლოო სახის მიცემა, სათანადო ჭურჭელზე ან ტემპერატურის შემანარჩუნებელ კონტეინერში მოთავსება, კერძის გაფორმება).

ამას ემატება მზა კერძის ვიზუალური მდგომარეობის და ბუფეტზე სურ. ### (ლანჩის ტიპის ღონისძიების დროს) მისი შენახვის ტემპერატურული რეჟიმის კონტროლი, თუმცა ეს უკვე დამხმარე ოპერაციაა და რიგ შემთხვევებში შესაძლებელია სერვისის სამსახურის მოვალეობაც იყოს. უშუალოდ კერძის მომზადებას სამხარეულოში დროის 15-20 % მიაქვს დანარჩენი დრო მოსამზადებელ და სხვა დამხმარე ოპერაციებზე იხარჯება. ორგანიზების ძირითადი ამოცანაა დროის ნაკლებ მონაკვეთში გაკეთდეს მეტი საქმე, რა თქმა უნდა მაღალი ხარისხის შენარჩუნებით. დროის მოგება შესაძლებელია:

- *ამოცანის შესრულებისას მზარეულის გადაადგილების მანძილის შემცირებით*
- *ერთდროულად რამოდენიმე ოპერაციის შესრულებით*
- *ნებისმიერი ოპერაციის, ყოველივე მცირე ქმედების ზუსტი დაგეგმვით*

ორგანიზების უმნიშვნელოვანესი ამოცანებია აგრეთვე ტექნიკური და ადამიანური რესურსების გააზრებული გამოყენება. ნებისმიერი დანადგარი, ხელსაწყო თუ მოწყობილობა უნდა მუშაობდეს გამართულად და მისი წარმადობა უნდა აკმაყოფილებდეს ს.კ.დ.- ს დატვირთვას. ადამიანების

პროფესიონალური და პიროვნული თვისებები უნდა იქნას გამოყენებული მაქსიმალურად ეფექტურად.სამზარეულოს ე.წ. ერგონომიკული (...)  
დაგეგმარებისას გასათვალისწინებელია ის, რომ თოთოეულ განყოფილებაში (ბოსტნეულის დამუშავების საამქრო, საყასბე, ცივი კერძების საამქრო, ცხელი კერძების საამქრო, თანამშრომლების კვების საამქრო, საბანკეტო მომსახურების საამქრო და საკონდიტრო) მზარეულმა შეასრულოს თავისი პროფესიული მოვალეობა საამქროდან გაუსვლელად (ყველა საჭირო დანადგარი, მათ შორის სამაცივრე მოწყობილობა აღნიშნული საამქროს ტერიტორიაზეა განლაგებული) და მას უნდა ჰქონდეს საშუალება სამუშაო ადგილი ისე მოიწყოს, რომ გარკვეული ამოცანის შესრულებისას ნაკლები მოძრაობა გააკეთოს.როგორც უკვე ვთქვით დროის ეკონომია შესაძლებელია რამოდენიმე ოპერაციის შესრულების და ყოველივე ამოცანის ზუსტი დაგეგმარების გზით. განვიხილოთ მაგალითი: მზარეულის ამოცანაა მოამზადოს წიწიბურის გარნირი ბოსტნეულით. გასაგებია, რომ თუ მზარეულმა დაიწყო ამ ოპერაციის შესრულება ბოსტნეულის ნაწილით და ამაღდროულად დაავიწყდა წიწიბურის მოხარშვა აღნიშნული ამოცანა დროში გაიწელება. სამზარეულოში ერთდროულად ბევრად რთული ოპერაციები სრულდება. ყველა სიტუაციის აღწერა შეუძლებელია. არსებობს დროის ეკონომიის ძირითადი პრინციპები(1.*რამოდენიმე ოპერაციის ერთდროულად შესრულება*.2.*მსხვილი ამოცანების დაყოფა მარტივ ოპერაციებად და ამ ოპერაციების დროში დაგეგმვა*) შეფ-მზარეული ავალებს მზარეულებს გარკვეულ ამოცანებს, თუმცა თვით ამოცანის შესრულების დაგეგმარებას აკეთებს მზარეულიდა მისი პროფესიონალიზმის ხარისხი მის ორგანიზატორულ და პიროვნულ თვისებებზეა დამოკიდებული. ბევრი რამ გამოცდილებით მოდის. ზოგ ადამიანს უფრო დიდი დრო სჭირდება ზოგს უფრო მცირე იმისათვის, რომ მან გარკვეულ *პოზიციაზე* წარმატებას მიაღწიოს!თუ მზარეულს თვით-ორგანიზებაში წარმატებები აქვს მას ავალებან რამოდენიმე ადამიანის საქმის დაგეგმვას, რასაც საბოლოო ჯამში მისი *პოზიციური*ობრდა მოჰყვება.სამუშაოს ოპტიმიზაციის მნიშვნელოვანი ასპექტია მზარეულის მიერ ხელსაწყო-იარაღბის და მანქანა-დანადგარების შესაძლებლობების კარგი ცოდანა. უდიდესი მნიშვნელობააქვს მზარეულის

პიროვნულ და პროფესიულ თვისებებს. სამზარეულოს მართვა უნდა იყოს აგებული ამ თვისებების მაქსიმალურ გამოყენებაზე. მაგალითად არსებობენ მზარეულები, რომლებიც კარგად არიან ორგანიზებულები და წარმატებით ართმევენ ნებისმიერ საქმეს თავს, თუმცა მათი გემოვნური თვისებები არ აკმაყოფილებენ უმაღლეს სტანდარტებს. არსებობენ მზარეულები, რომლებსაც ყველაფერთან ერთად მშვენიერი გემოვნება ახასიათებთ. კარგად ორგანიზებულ სამზარეულოში ყველა იმ საქმეს აკეთებს, რომელიც უკეთესად გამოსდის. მზარეული შემოქმედებითი საქმიანობაა, თუმცა კერძის მომზადებამდე ძალიან ბევრი სამუშაოა შესასრულებელი და ამ სამუშაოებსაერთო არაფერი არა აქვთ შემოქმედებასთან. რა ხელოვანიც არ უნდა იყოს მზარეული და რა მაღალი გემოვნებით და შემოქმედებითი ალლოთი არ უნდა იყოს იგი დაჯილდოვებული ის პირველ რიგში უნდა იყოს მაღალი ხარისხის პროფესიონალი, რაც მისგან დიდ შრომის მოყვარეობას, ყურადღებას, დისციპლინას და პასუხისმგებლობას მოითხოვს!

### სამუშაო ადგილის ორგანიზება

ნებისმიერი უმარტივესი ოპერაციის შესასრულებლად აუცილებელია სამუშაო ადგილის სწორი ორგანიზება. ნებისმიერი ოპერაციის შესრულებისთანავე სამუშაო ადგილი უნდა იქნას მოყვანილი პირვანდელ მდგომარეობაში, რაც გულისხმობს მის ჰიგიენურ გასუფთავებას და ისეთი ხელსაწყოებისა და პროდუქტებისგან განთავისუფლებას, რომლებიც შემდგომი ოპერაციის შესრულებისას აღარ დაგვჭირდება. განვიხილოთ სამუშაო ადგილის ორგანიზების ერთ-ერთი

მარტივი, თუმცა მნიშვნელოვანი მაგალითი. სამუშაო ადგილის ორგანიზება ბოსტნეულის დასაჭრელად. პირველ რიგში დავსახოთ სამუშაოს შესრულების სწორი მიმართულება. თუ ჩვენ მარჯვენა ხელით ვმუშაობთ სამუშაოს შესრულება ხორციელდება მარცხნიდან მარჯვნივ (თუ მზარეული ცაციაა მაშინ პირიქით). დავაზუსტოდ! მარცხნივ ვალაგებთ დასამუშავებელ(ჩვენს შემთხვევაში დასაჭრელ) პროდუქტს, ვიღებთ მას მარცხენა ხელით და ვამუშავებთ სამუშაო ადგილის ცენტრში-საჭრელ ზედაპირზე. შესაბამისად დამუშავებული და დაჭრილი პროდუქტი გადაგვაქვს მარჯვენა მხარეს. პროდუქტის დასამუშავებლად გვჭირდება (ფოტო. 2) საჭრელი ზედაპირი(დაფა), პროდუქტის საწმენდი საშუალება(პატარა დანა, საფცქვნიელი), პროდუქტის საჭრელი(ე.წ. შეფის დანა) და სამი კონტეინერი: დაფის მარცხენა მხარეს დაუმუშავებელი პროდუქტისთვის განკუთვნილი, ცენტრში-დაფის წინ ნარჩენებისთვის განკუთვნილი კონტეინერი, ჰოლო მარჯვენა მხარეს ვათავსებთ კონტეინერს უკვე დამუშავებული პროდუქტისთვის. ოპერაციები სამზარეულოში მრავალფეროვანია, თუმცა მათი განხორციელებისთვის სამუშაო ადგილის მოწყობის პრინციპი ორი ძირითადი წესის დაცვას გულისხმობს:

1. სამუშაო ადგილი უნდა იყოს მომზადებული მოხერხებულად
2. ოპერაციის შესრულება უნდა იქნას შესაძლებელი სამუშაო ადგილიდან გაუსვლელად

ამ წესების შესრულება ეხება პროდუქტის დამუშავების ნებისმიერ სტადიას. დასასრულს ამ წესების შეუსრულებლობის ორი მარტივი და ძალზედ გავრცელებული მაგალითი განვიხილოთ:

- ❖ მზარეულს სამუშაოს შესრულების მიმართულებაა აქვს არეული: კონტეინერი დასამუშავებელი პროდუქტისთვის მარჯვენა მხარეს განათავსა ჰოლო დამუშავებულისთვის მარცხენა. მუშაობისას მისი ხელები ერთმანეთის საპირისპიროდ ჯვარედინად იმოძრავენ რაც ამოცანის შესრულებისას მუდამ შეფერხებას გამოიწვევს.

❖ მზარეულმა უნდა შეასრულოს თბური ოპერაცია. მან გარკვეული ხელსაწყოები ან პროდუქტები სრულად არ მოიმზადა. რამოდენიმე ხანში ოპერაციის შესრულების დაწყებიდანმან ეს აღმოაჩინა და წავიდა დანაკლისის შესავსებად. მისი არყოფნის დროს შესასრულებელ ოპერაციას საჭირო ყურადღება დააკლდება და ეს დიდი ალბათობით კერძის გაფუჭებას გამოიწვევს, რაც თავისმხრივ მანამდე შესრულებული ოპერაციების სრულ განულებას ნიშნავს ანუ პროდუქტისა და დროის ფუჭად გადაგდებას!

### პარაგრაფი III

#### პროფესიული ინვენტარის აღწერა

პროფესიული სტუდენტის პრაქტიკული მეცადინეობები იწყება თავი „კერძების მომზადების ტექნოლოგია“-ის შესწავლით. კერძების მომზადებასთან ერთად სტუდენტი დაწვრილებით გაიცნოს სამზარეულოს ძირითად მანქანა-დანადგარებს და ხელსაწყო-იარაღებს, *თითოეული* მათგანის დანიშნულებასა და გამოყენების წესს. აღნიშნული თავი ატარებს გაცნობით ხასიათს და ჩვენ აქ ვისაუბრებთ სამზარეულოში არსებული დანადგარების, ხელსაწყოების და ჭურჭლის ძირითად სახეობებზე, მათი გამოყენების და მოვლის ზოგად წესებზე.

მზარეული უნდა ხვდებოდეს, რომ ნებისმიერი დანადგარი და ხელსაწყო ეხმარება მას დაკისრებული მოვალეობის შესრულებაში. მან ზედმიწევნით უნდა იცოდეს ყოველივე ხელსაწყოს გამოყენების წესი და ტექნიკური შესაძლებლობები. ეს ცოდნა დაეხმარება დროის ეფექტურად გამოყენებაში დახარისხიანიპროდუქციის მიღებაში. დანადგარების სახეობები და დანიშნულება იყოფა ნედლეულის **დამუშავების,კერძის მომზადების** და მათი **შენახვა-გაცემის** ეტაპების მიხედვით. იგივე ეხება სამზარეულოში გამოყენებად ჭურჭელსაც.ჭურჭელს, რომელიც საჭიროა კერძის მომზადებისთვის და შენახვა-გაცემისთვის.დანადგარები შემდეგ ჯგუფებად იყოფა:

- სამაცივრე-საყინულე დანადგარები
- პროდუქტის პირველადი დამუშავებისთვის საჭირო დანადგარები
- კერძების მომზადებისთვის განკუთვნილი დანადგარები
- კერძების გაცემისთვის აუცილებელი დანადგარები

მცირე ზომის ხელსაწყოები, იარაღები და ჭურჭელი ამ ეტაპების მიხედვით იყოფა, თუმცა რიგი ხელსაწყო-იარაღებისა გამოიყენება კერძის მომზადების სხვა და სხვა ეტაპებზე.

პროფესიულ სამზარეულოში გამოიყენება განსხვავებული ზომის სამაცივრე და საყინულე აპარატები. შესაძლებელია ეს იყოს, როგორც ე.წ. ოთახი მაცივარი/საყინულე აგრეთვე პატარა მაცივარი დამონტაჟებული მზარეულის სამუშაო მაგიდაში. ბუნებრივია მათი დანიშნულება კერძის მომზადების სხვა და სხვა ეტაპს ერგება.



კამერამაცივარი



სამუშაო მაგიდა მაცივრით

ნედლეულის პირველადი და ე.წ. მექანიკური დამუშავებისთვის აუცილებელ ხელსაწყოებს თქვენ მოგვიანებით დაწვრილებით გაეცნობით, თუმცა მათი ჩამონათვალი ამა თუ იმ დაწესებულებაში ერთნაირი არ არის და დამოკიდებულია კონკრეტული ს.კ.დ. - ს- ზომაზე, დანიშნულებაზე და ფინანსურ ბრუნზე. ასე მაგალითად პერფორაციული ხერხი გაყინული ხორცისთვის ან კარტოფილის საფცქვნელი აპარატი არ შეგვხდება მცირე ზომის დაწესებულებაში რადგან მათი შესყიდვა ნაკლებად რენტაბელურია ასეთი ტიპის ობიექტებისთვის. იგივე ეხება ძვირად ღირებულ ვაკუუმის აპარატსაც.



პერფორაციული ხერხი გაყინული ხორცისთვის



კარტოფილის საფცქვნელი აპარატი



ვაკუუმის აპარატი



ელექტრო და მექანიკური აპარატების გარდა სამზარეულოში გამოიყენება სპეციალური ავეჯი, რომელიც დამზადებულია უჟანგავი ლითონისგან. ასეთი სახის ზედაპირი მაქსიმალურად პასუხობს ჰიგიენის და საკვების უსაფრთხოების მოთხოვნებს.



სამზარეულოს

სპეციალიზირებული ავეჯი დამზადებული უჟანგავი ლითონისგან



თევზის დასამუშავებელი მაგიდა



ხორცის დასამუშავებელი მაგიდა

პროფესიულ სამზარეულოებში ხშირად არის წარმოდგენილი ცომის დასამუშავებელი აპარატები:





ცომსაზელი აპარატი



ცომის გასაბრტყელებელი აპარატი

სამზარეულოში უდიდესი მნიშვნელობა ეთმობა პროდუქტების შესანახ ჭურჭელს. ჭურჭელი აუცილებლად უნდა იყოს ან საკვებისთვის უსაფრთხო პლასტმასისგან ან უჟანგავი ლითონისგან.



პლასტმასის კონტეინერი



კონტეინერი უჟანგავი ლითონისგან

ბუნებრივია ჭურჭელი რომელშიც საკვები მზადდება უნდა პასუხობდეს ანალოგიურ მოთხოვნებს:



უჟანგავი ლითონისგან დამზადებული ჭურჭელი.

პროფესიულ სამზარეულოში არსებობს მსხვილი თბური დანადგარები, რომელთა ნახვა ყოველთვის არ არის შესაძლებელი სასწავლო დაწესებულებებში.



დიდი მოცულობის სტაციონარული ელექტრო ქვაბი.



დიდი ზომის ღუმელი.

როგორც უკვე ავღნიშნეთ სამზარეულოს დანადგარები იყოფა საკვების მომზადების სტადიების მიხედვით. საკვების მომზადების უმნიშვნელოვანესი სტადია არის მისი შენახვა გაცემამდე და გაცემა. ამ სტადიაზე არსებობს საკვების ხარისხის მკვეთრი გაუარესების საშიშროება. ბევრს.კ.დ. - ში ამ საკითხსსამწუხაროდ სათანადო ყურადღება არ ეთმობა. ეს სპეციალური გამაცხელებელი და გამაცივებელი დანადგარებია, რომლებიც უნარჩუნებენ გამზადებულ კერძებს ან ცივ  $4^{\circ}\text{C}$  ან ცხელ  $60^{\circ}\text{C}$  ტემპერატურას.



ე.წ. ცხელი ყუთი



ორთქლის აბაზანაზე შნახვის დანადგარი



პროდუქტების ცივად შენახვის ღია მაცივარი



ცხლად შესანახი თაროები

დანადგარებს და ხელსაწყოებს ესაჭიროებათ სათუთი მოპყრობა. ეს უზრუნველყოფს მათ გამართულ მუშაობას, მომუშავე პერსონალის უსაფრთხოებას დამომზადებული საკვების უსაფრთხოებას. ყოველივე დანადგარს აქვს გარკვეული **ტექნიკური მაჩვენებლები** და მათი გაუთვალისწინებლობა შეიძლება გახდეს ხელსაწყოს მწყობრიდან გასვლის მიზეზი. მოვიყვანოთ მაგალითი: იმისათვის, რომ მაცივარმა გამართულად იმუშავოს მასში მოთავსებული პროდუქტების წონა არ უნდა აღემატებოდეს გარკვეულ ნიშნულს. ეს ნიშნული მოცემულია **ტექნიკურ დოკუმენტაციაში**. თუ ჩვენ მწარმოებლის მოთხოვნებს არ გავითვალისწინებთ და მაცივარში რეგულარულად მოვათათავსებთ მეტ პროდუქტს იგი მალე გამოვა მწყობრიდან. როგორც წესი მსხვილი ელექტრო- დანადგარები მოითხოვენ ე.წ. „დამიწებას“ რისი გაუთვალისწინებლობაც შესაძლოა უბედური შემთხვევის მიზეზი გახდეს. თუ ჩვენ არ ვატარებთ ხელსაწყოს ან დანადგარის და სამუშაო იარაღების გეგმიურ სანიტერულ დამუშავებასეს შესაძლებელია გახდეს საკვების დაბინძურების მიზეზი, რამაც თავის მხრივ შესაძლოა მომხმარებლის მოწამლვა გამოიწვიოს.

## პარაგრაფი IV

### მენიუ და კერძების ნორმირება

რას გვადლევს მენიუ? უპირველეს ყოვლისა არჩევანს. ცხადია, რომ სხვა და სხვა ტიპის ობიექტები განსხვავებულ რამეს გვთავაზობენ. სწრაფი კვების ობიექტებში მიღებულია კედლებზე და ბანერებზე კერძების დიდი ფოტოების განთავსება. სასადილოებში კერძები ჩანს და ადამიანებს ეძლევათ არჩევანის სრული თავისუფლება. საბანკეტო დარბაზებში არსებობს განსხვავებული სირთულის და ღირებულების ფიქსირებული მენიუს არჩევანი. დღეს დღეობით ინტერნეტის საშუალებითაც შეგვიძლია კერძების შეკვეთა, თუმცა კლასიკური ტიპის რესტორანებში, მცირე განსხვავებებით, არსებობს მენიუს მიღებული სტრუქტურა:

- ცივი საუზმეული (აპეტაიზერები)
- საღათები

- წვნიანები
- ცხელი საუზმეული
- ცხელი კერძები
- ცხელი დესერტები
- ცივი დესერტები

სასმელების მენიუ, როგორც წესი ცალკე იბეჭდება. კერძების თითოეული სახეობა შეიძლება იყოფოდეს ქვეჯგუფებად. მაგ. წვნიანები შესაძლებელია იყოფოდეს ცხელ, ცივ ან ფაფისებრ წვნიანებად. ცივი საუზმეული სუფლეს ტიპის კერძებად და კანაპეს ტიპის ნაკეთობებად და ა.შ. დამატებითად შეიძლება იყოს სამარხო მენიუ ან რაიმე სპეციალური შემოთავაზება შეფ-მზარეულისგან. მიღებულია ეგრედ წოდებული ლანჩ-მენიუც. იგი განკუთვნილია სტუმრებისთვის, რომლებიც შემოდიან რესტორანში მცირე დროით სადილის პერიოდში ამიტომაც მათ რესტორნის ვრცელი მენიუს ნაცვლად სთავაზობენ რამოდენიმე (უფრო ხშირად ორ-ორი) ცივი კერძის, ცხელი კერძის და წვნიანის არჩევის საშუალებას. ეს კერძები იმყოფება ნახევრად მზა მდგომარეობაში და ამიტომაც სტუმარს შეკვეთის ლოდინი დიდხანს არ უწევს.



სწრაფი კვების ობიექტი



სასადილოს ტიპის დაწესებულება



რესტორანი



კერძების შეკვეთა ინტერნეტით

ადამიანი მიირთმევს საკვებს გარკვეული თანმიმდევრობით. რესტორნის მენიუს სტრუქტურა ამ თანმიმდევრობის მიხედვით არის აგებული. სასურველი არ არის, რომ კერძების მიერთების ეტაპებზე ადამიანი გადაიტვირთოს. ბიზნესის თვალსაზრისით ეს ს.კ.დ.-ს არ აწყობს. მის ინტერესებშია მენიუს ყველა პოზიციის (ცივი საუზმეული, ცხელი კერძი, დესერტი და ა.შ.) აქტიური გაყიდვა, თუმცა არსებობს შემთხვევები, როდესაც კერძების არასწორი ნორმირებისას სტუმრის მიერ პირველი კერძიცივი ბოლომდეარ იჭმევასხვა, რომ არაფერი არა ვთქვათ მეორე კერძის შეკვეთაზე!..ამიტომ კერძის რაოდენობის სწორ განსაზღვრას ანუ ნორმირებას არსებითი მნიშვნელობა აქვს, როგორც ბიზნესის წარმართვისთვის ასევე სტუმრის კმაყოფილებისთვის. მენიუს თითოეულ პოზიციას განსხვავებული დატვირთვა და კვებითი ღირებულება აქვს. სწორად ამ პოზიციების ერთობლიობას აქვს გარკვეული სარგებელი. მხოლოდ და მხოლოდ ცივი კერძის ან დესერტის მიერთება სხვა აუცილებელი კვებითი ღირებულების მატარებლების მიღებას გამოორიცხავს, რაც ბუნებრივია ჩვენი ორგანიზმისთვის საზიანოა!

## პარაგრაფი V

### რეცეპტი და ტექნოლოგიური ბარათი

რეცეპტი შეიცავს ძირითად ინფორმაციას მოცემულ კერძზე და მისი მომზადების წესის შესახებ. რეცეპტში მოცემულია უკვე დამუშავებული ინგრედიენტების წონა და შესაბამისად ის არ ასახავს ბრუტო და ნეტო წონას ამა თუ იმ ინგრედიენტისა და არ შეიცავს დამატებით ინფორმაციას როგორიც არის კერძის კვებითი და ენერგეტიკული ღირებულებანი. მზარეულის კვალიფიკაცია არ ითვალისწინებს ტექნოლოგიური ბარათის დამოუკიდებლად შედგენას და დამუშავებას, თუმცა ჩვენ აუცილებლად უნდა ვიცოდეთ ტექნოლოგიური ბარათის შედგენის და გამოყენების წესი.

რეცეპტის მაგალითი:

#### კურდღელი მომზადებული ლუდში

შემადგენლობა:

- კურდღელი - 1 ცალი (დაახლოები 2 კილოგრამამდე)
- ხახვი - 2-3 თავი
- ნიორი - 3-4 კბილი
- ქონდარი - 1 ჩ/კ
- ფქვილი - 1 ს/კ
- თაფლი - 1 ს/კ
- ლუდი - 330 მლ(პორტერი)
- მარილი - გემოვნებით
- წიწაკა - გემოვნებით

მომზადების წესი:

კურდღელი დავჭრათ დაშევბრაწოთ ტაფაზე ყველამხრიდან, დაახლოებით

2-3

წუთისგანმავლობაში და გადავდოთ თევზზე. ხახვი დავჭრათ რგოლებად.



ქვაბში, რომელშიც მოვშუშავთ კურდღელს, ჩავასხათ 1 ს/კზეთი, გავაცხლოთ დამოვშუშოთ ხახვი 4-5 წუთის განმავლობაში. დავამატოთ წვრილად დაჭრილი ნიორი და ქონდარი დავშუშოთ კიდევ 1 წუთი.

დავამატოთ ფქვილი და კიდევ მოვშუშოთ 1 წუთი.

ქვაბში ჩავაწყოთ კურდღლის ნაჭრები და დავასხათ ლუდი. მაღალ ცეცხლზე მივიყვანოთ ადუღებამდე და ამის მერე ეხარშოთ კურდღელი და ბალცეცხლზე 1 საათის განმავლობაში, სანამ ხორცი არ გახდებარბილი.

ეს არის მაგალითი არა პროფესიონალური, სამოყვარულო, რეცეპტის. რეცეპტში არ არის მითითებული ინგრედიენტების ზუსტი წონა, ლუდის სახეობა (ღია ფერის თუ „პორტერი“) და ა.შ.

ტექნოლოგიური ბარათის მაგალითი:

შვრიის ფანტელის (გერკულესი) ფაფა.

კერძის ტექნოლოგიური ბარათი № 4.

*კერძის დასახელება: შვრიის ფანტელის ფაფა.*

| ინგრედიენტის დასახელება | ნედლეულის ან ნახევარფაბრიკატის ხარჯი (რაოდენობა) |                              |                   |                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|-------------------|------------------|
|                         |                                                  | 1 ულუფა                      |                   | 50 ულუფა         |
|                         | ბრუტო, გრამებში - მილილიტრებში                   | ნეტო გრამებში - მილილიტრებში | ბრუტო, კგ. - ლიტ. | ნეტო, კგ. - ლიტ. |



|                |     |     |   |   |
|----------------|-----|-----|---|---|
| შვრიის ფანტელი | 25  | 25  |   |   |
| შაქარი         | 5   | 5   |   |   |
| რძე            | 150 | 150 |   |   |
| ნაღების კარაქი | 5   | 5   |   |   |
| წყალი          | 80  | 80  |   |   |
| მარილი         | 3   | 3   |   |   |
| ულუფის წონა    | -   | 200 | - | - |

ქიმიური შემადგენლობა, ვიტამინები და მიკროელემენტები ერთ ულუფაზე.

|                                              |       |                 |     |
|----------------------------------------------|-------|-----------------|-----|
| ცილები (გრ.):                                | 6,9   | Ca (მილიგრამი): | 38  |
| ცხიმები (გრ.):                               | 9,6   | Mg (მგ.):       | 58  |
| ნახშირწყლები (გრ.):                          | 26,8  | Fe (მგ.):       | 1,6 |
| ენერგეტიკული ღირებულება<br>(კილოკალორიებში): | 236,9 | C (მგ.):        | -   |

მომზადების ტექნოლოგია:

შვრიის ფანტელები უნდა ჩაიყაროს ადუღებულ წყალში, იხარშება მომზადებამდე. შემდეგ ამატებენ ადუღებულ რძეს, მარილს და შაქარს. აგრძელებენ მომზადებას 3 წუთის განმავლობაში. თეფშზე დასხმულ ფაფას ადებენ კარაქს.

## კითხვები, თვითშემოწმებისთვის

1. დაასახელეთ კვების დაწესებულებების ტიპები და მათი სტრუქტურა?
2. რა განყოფილებებისაგან შედგება სამზარეულო?
3. რა პრინციპებზე არის აგებული სამზარეულოს და სერვისის ურთიერთობები?
4. როგორ ხდება სამუშაო პროცესის დაგეგმარება სამზარეულოში?
5. დაასახელეთ მენიუს და ტექნოლოგიური ბარათების შედგენის ძირითადი პრინციპები?

## თავი - II

### კერძების მომზადების ტექნოლოგია

#### შესავალი

საკვები, შეადგენს ჩვენი ცხოვრების განუყოფელ ნაწილს. ჩვენ ხშირად არ ვაცნობიერებთ, რაოდენ დიდი მნიშვნელობა აქვს მას ჩვენთვის, და მხოლოდ მაშინ გვახსენდება იგი, როცა მოგვშივდება! შიმშილის შემთხვევაში კი, ჩვეულებისამებრ მივირთმევთ საჭმელს და ვაგრძელებთ ცხოვრებას შემდეგ მოშივებამდე! და ასე გრძელდება მთელი ცხოვრების განმავლობაში... თქვენ ხართ მომავალი პროფესიონალი მზარეულები! ანუ ისეთი ადამიანები, რომლებიც მოამზადებთ საკვებს და ეს საკვები **მოხვდება გაყიდვაში**. სწორი იქნება, რომ თქვენ იცოდეთ საკვებზე და მის მომზადებაზე ცოტაოდენ მეტი, ვიდრე ეს იცის ჩვეულებრივმა ადამიანმა, თუნდაც გამოცდილმა დიასახლისმა. ნამდვილად, იმისთვის, რომ მოამზადო გემრიელი კერძი სულაც არ არის აუცილებელი მასში მიმდინარე რთული ქიმიური და ბიო-ფიზიკური პროცესების ზედმიწევნით ცოდნა.

საკმარისია სხვისი რჩევის ან რეცეპტის გათვალისწინებით მოახდინო რამოდენიმე მოქმედება ნედლ პროდუქტზე და შედეგად მიიღებ მზა საკვებს, რომელიც არა მარტო მოგვისპობს შიმშილის გრძნობას არამედ ერთგვარი სიამოვნების წყაროც გახდება! და მაინც რა განასხვავებს პროფესიონალ მზარეულს ჩვეულებრივი დიასახლისისგან? ჯერ კარგად გავერკვიოთ თუ რა არის კულინარია. ყველამ ვიცით, რომ კულინარია არის საკვების მომზადების ხელოვნება და იგი ოდიდგანვე ადამიანის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია! ადვილად მისახვედრია ისიც, რომ ეს დარგი ბევრად ადრე შეიქმნა ვიდრე გაჩნდებოდნენ კომერციული კვების ობიექტები და მათში მომუშავე, ეგრეთწოდებული პროფესიონალი მზარეულები. გამოდის, რომ დიასახლისიც და პროფესიონალიც იგივე რამეს აკეთებს, ანუ ორივე მათგანი კულინარია. თუმცა განსხვავება მაინც არის და საკმაოდ მნიშვნელოვანი. არსებობენ ადამიანები, რომლებიც მშვენივრად მღერიან ორ, სამ ან თუნდაც ათ სიმღერას, ამავდროულად არ იციან ნოტების წაკითხვა, გუნდში სიმღერა, არ შეუძლიათ ხანგრძლივად სცენაზე ყოფნა, არააქვთ რეპერტუარი და ა.შ. ჩვენ მათ ვეძახით მოყვარულებს. *ზუსტად ასეთი მოყვარულები არიან დიასახლისები!* პროფესიონალ მზარეულს ევალება შეზღუდულ დროში საკმაოდ ბევრი საკვების მომზადება. მის მიერ მომზადებული საკვები უნდა იყოს ხარისხიანი და უსაფრთხო! პროფესიონალს ხშირად უცნობი კერძების სწრაფი ათვისება უხდება, საკმაოდ დიდი რაოდენობის პროდუქტების მარაგის კონტროლი ევალება და ბევრი სხვა რამ, რაც მას მოყვარულისგან განასხვავებს! ამ ყველაფრის განსახორციელებლად პროფესიონალს სჭირდება სპეციალური უნარები. სწორედ ამ უნარებს მომავალი მზარეულები იძენენ პროფესიულ კოლეჯში. ჩვენის აზრით სტუდენტს უნდა ჰქონდეს კარგი წარმოდგენა იმაზე თუ რისი შესწავლა და ათვისება მოუწევს მას სასწავლო პროცესის მსვლელობისას. ამის დასადგენად დაწვრილებით განვიხილოთ კერძის მომზადების ეტაპები. პირველ რიგში ჩვენ დაგვჭირდება კერძის მომზადების ინსტრუქცია. ამ ინსტრუქციას კულინარიაში რეცეპტს უწოდებენ. რეცეპტი ორი ნაწილისგან შედგება. ესენია-კერძის მომზადების წესი(გარკვეული ოპერაციების თანმიმდევრობა) და კერძის განსაზღვრული რაოდენობის მოსამზადებლად

საჭირო პროდუქტების სია. როგორც წესი, რეცეპტში მოცემულია იმდენი პროდუქტები, რამდენიც საჭიროა ერთი, ოთხი ან ექვსი ულუფის მოსამზადებლად. ზოგიერთ შემთხვევაში მოცემულია იმდენი პროდუქტი, რომლისგანაც შესაძლებელია ერთი კილოგრამი მზა კერძის მომზადება. ლოგიკურია, რომ კერძის მომზადების *პირველი ნაბიჯი* არის რეცეპტში შემავალი პროდუქტების მოძიება და მათი ვარგისიანობის შეფასება. *მეორე ეტაპზე* ჩვენ უნდა მოვიძიოთ კონკრეტული კერძის მოსამზადებლად აუცილებელი ხელსაწყოები და დანადგარები (მაგ. დანა, სახეხი, ბლენდერი, ღუმელი და ა.შ.). *მესამე ეტაპზე* ჩვენ დაგვჭირდება კერძში შემავალი პროდუქტების ე.წ. პირველადი დამუშავება (გარეცხვა, გაფცქვნა, დაკეპვა, გატრუსვა და ა.შ.). *მეოთხე ეტაპზე* გარკვეული ტექნოლოგიის გამოყენებით ჩვენ ვამზადებთ კერძს (შერევა, ათქვეფა, მოხარშვა, გამოცხობა, გაცივება და ა.შ.). *მეხუთე ეტაპზე* მზა კერძს ან ვინახავთ ან მივართმევთ და ეს ეტაპიც გარკვეული ოპერაციების თანმიმდევრულ განხორციელებას გულისხმობს (გაცივება, დაფასოება, გაცხელება, ულუფებად დაყოფა, სერვირება და ა.შ.). მნიშვნელოვანია, რომ პროფესიულ სამზარეულოში ყველა ეს ოპერაცია უნდა ჩატარდეს საკვების უვნებლობის გათვალისწინებით და მზარეულის შრომის უსაფრთხოების წესების დაცვით!

# პარაგრაფი I

## ხელსაწყოების და მანქანა-დანადგარების არჩევა

### დანის სწორი გამოყენება

კერძის მომზადების ტექნოლოგიურ ციკლში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება პროდუქტის პირველად დამუშავებას. პირველადი დამუშავების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ოპერაცია არის პროდუქტის დაჭრა გარკვეული ზომის და ფორმის ნაჭრებად. დიდ საწარმოებში ამ ოპერაციას ხშირ შემთხვევაში ასრულებენ სპეციალური საჭრელი დანადგარების გამოყენებით. ამ დანადგარების აღწერას თქვენ ქვემოთ იხილავთ. თუმცა წარმშობით ყველაზე ძველი და დღესაც პოპულარული ხელსაწყო, რომელსაც კვების ობიექტების უმრავლესობა იყენებს არის დანა. სამზარეულოში საკმაოდ ბევრი სახეობის დანას იყენებენ. პროდუქტის მექანიკური დამუშავების (დაკეპვა, ფილირება და ა.შ.) თითოეულ სახეობას სპეციალური დანა შეესაბამება. არსებობენ ისეთი დანები, რომლებიც კონკრეტული პროდუქტის დასამუშავებლად არიან შექმნილნი. გავეცნოთ მათ.



მზარეულის დანების ნაკრები.

დანა, ისევე როგორც სხვა სამზარეულოს იარაღი, უნდა იყოს გარეცხილი სამუშაო დღის მიწურულს. დანა, ან სხვა ხელსაწყო, ინახება მშრალ მდგომარეობაში. ევროპული სტანდარტების მიხედვით, სამზარეულო უნდა იყოს აღჭურვილი ულტრაიისფერი სადეზინფექციო დანადგარით. დანის ან სხვა იარაღის დეზინფექცია ხორციელდება დანადგარის ტექნიკური აღწერის შესაბამისად (მითითებულია დრო სრული დეზინფექციის დასასრულებლად).



მზარეულის ძირითადი დანა. (საჭრელი  
ზედაპირის სიგრძე უნა აღემატებოდეს 20 სმ.) ე.წ. „შეფის დანა“



ე.წ. იაპონური დანა.



ბოსტნეულის დასამუშავებელი დანა.



ბოსტნეულის საფცქვნი დანა „peeler“.





ყველის დანა.



დეკორის დანა.



კულინარული ნაჯახი.



კულინარული მაკრატელი.



ხამანჭკების წიჟარის გასახსნელი დანა.



ასაჭრელი დანა.

ძვლიდან ხორცის



გაყინული პროდუტების დასაჭრელი დანა.



პიცის დასაჭრელი

დანა.



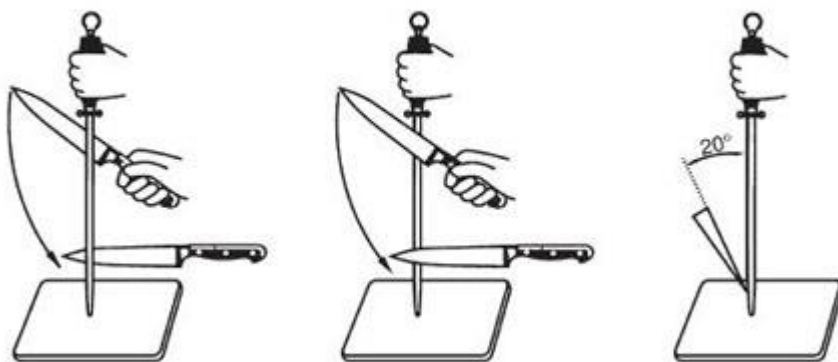
პურის დანა.



ძეხვეულის დასაჭრელი დანები.



ფილეს დანა.



ტექნიკა.

მასათით დანის გალესვის

პროფესიული მოვალეობის შესრულებისას მზარეულს სხვადასხვა ტიპის დანის გამოყენება უხდება, თუმცა უმეტეს შემთხვევაში ე.წ. „შეფის დანით“ უწევს მუშაობა. გამოწვეულია ეს იმით, რომ სამზადისების( ე.წ. „მიზან-პლას“-ის) მომზადება მზარეულის სამუშაო დროის დიდ ნაწილს მოიცავს. ხშირ შემთხვევაში კი ეს გულისხმობს პროდუქტის სხვადასხვა ზომის და ფორმის ნაჭრებად დაჭრას. რადგან ეს სამუშაო „შეფის დანით“ სრულდება ამ დანით მუშაობის უნარს პროფესიულ სამზარეულოში უდიდესი მნიშვნელობა ენიჭება.



### *ხელში დანის დაჭერის სწორი ტექნიკა*

სტატიურ მდგომარეობაში ერთ ხელში მზარეულს უკავია დანა მეორე ხელით ის აფიქსირებს პროდუქტს საჭრელ ზედაპირზე(დაფაზე). ჭრისას პროდუქტის მაფიქსირებელი ხელი ითავსებს ნედლეულის გარკვეულ ზომაზე დაჭრის კონტროლს. დანის ზედაპირი მჭიდროდ ედება მაფიქსირებელი ხელის თითების ქვედა ფალანგის სახსარსებს და სრიალებს მათ გასწვრივ საჭრელი ზედაპირის(დაფის) პერპენდიკულარულად. თითოეული მოჭრის შემდეგ დანა უბრუნდება საწყის პოზიციას. ამის შემდეგ მზარეულმა, დანის ზადეპირის საშუალებით უნდა გაწიოს მაფიქსირებელ ხელი საჭირო მანძილზე და ისევ განახორციელებს მოჭრა. ამგვარად დაჭრის პროცესი შედგება სამი ეტაპისგან:

1. დანის აღმართვა დასაჭრელი პროდუქტის სიმაღლეზე;
2. საჭრელი ზედაპირის(დაფის) მიმართ დანის პირის პარალელური მოძრაობის გზით მაფიქსირებელი ხელის თითების გაწევა საჭირო მანძილზე;

3. საჭრელი ზედაპირის(დაფის) მიმართ დანის პირის  
პერპენდიკულარული მოძრაობის გზით პროდუქტის მოჭრა;  
არსებობს დანის მოძრაობის ორი ძირითადი სახეობა.

1. დანის ზედაპირი მუდმივ შეხებაშია საჭრელ დაფასთან (კონტაქტური მეთოდი)
2. დანის პირი პოძრაობს საჭრელი დაფის პარალელულად და ეხება მას მხოლოდ პროდუქტის ბოლომდე ჩაჭრის მომენტში(უკონტაქტო მეთოდი)



*მაფიქსირებელი ხელის სწორი მდგომარეობა*

### კითხვები, თვითშემოწმებისთვის

- 1.რა არის პროდუქტის პირველადი დამუშავების ერთ-ერთი ყველაზე გავრცელებული ოპერაცია?
- 2.რა სახის დანები არსებობს პროდუქტის დასამუშავებლად?
- 3.რომელი დანით მუშაობას ეთმობა უპირატესობა პროფესიულ სამზარეულოში?
4. რა ეტაპებისგან შედგება დაჭრის პროცესი?

## პარაგრაფი II

ხელსაწყო-იარაღებისა და მანქანა-დანადგარების უსაფრთხო მოხმარება, ხელსაწყო - იარაღების შერჩევა ნედლეულის პირველადი დამუშავებისთვის და ნახევარფაბრიკატების მოსამზადებლად. მზომი ხელსაწყოების გამოყენება.

ერთ-ერთ უმნიშვნელოვანეს ტექნოლოგიურ ეტაპს წარმოადგენს ხელსაწყო-იარაღების და მანქანა-დანადგარების სწორი შერჩევა. ამისათვის საჭიროა კარგად ვიცოდეთ თითოეული მათგანის **დანიშნულება** და **ტექნიკური შესაძლებლობა**. მოვიყვანოთ მაგალითი: საჭიროა გარკვეული რაოდენობის, მაგ. 10 კგ. პურის ცომის მოზელა. ჩვენ ხელთ არსებული ცომ-საზელი დანადგარით ერთდროულად შესაძლებელია არაუმეტეს ორი კილოგრამი ცომის მოზელა. ამგვარად ცომის მოზელა არის ამ მოწყობილობის **დანიშნულება** ჰოლო ის, რომ მასში ერთდროულად მხოლოდ ორი კილოგრამი ცომის მოზელაა შესაძლებელი არის ამ მოწყობილობის **ტექნიკური შესაძლებლობა**. ლოგიკურია, რომ ამ ტექნიკურ შესაძლებლობაზეა დამოკიდებული შესასრულებელი სამუშაოს ხანგრძლივობა და გამომდინარე აქედან მთლიანი სამუშაო პროცესის დაგეგმარება. კი მაგრამ ნაცვლად იმისა, რომ ხუთჯერ მოვზილოთ ორ-ორი კილოგრამი ცომი არ ჯობია გვექონდეს ისეთი ცომსაზელი, რომლითაც ცომს ერთდროულად მოვზელთ?! რა თქმა უნდა ჯობია... თუმცა ზოგ შემთხვევაში კვების ობიექტები ყოველთვის სათანადოდ არ არიან ტექნიკურად უზრუნველყოფილნი. იმისთვის რომ მზარეულმა სწორად დაგეგმოს და შეასრულოს თავისი სამუშაო ხარისხიანად მან აუცილებლად



უნდა იცოდეს მის განკარგულებაში მყოფი დანადგარების ტექნიკური შესაძლებლობა.

## გავიცნოთ სამზარეულოს ძირითადი დანადგარები და ხელსაწყოები:



**ქურა.** სურათზე წარმოდგენილია კომბინირებული ქურა ელექტრო და გაზის გამახურებლით. როგორც პროფესიული აგრეთვე სახლის სამზარეულო წარმოდგენელია ამ მოწყობილობების გარეშე. მასზე, სხვადასხვა ჭურჭლის გამოყენებით მიმდინარეობს თითქმის ყველა ძირითადი (შეწვა, მოხარშვა, მოთუშვა) თერმული პროცესი.



**ღუმელი.** ღუმელი წარმოადგენს დახურულ კარადას, რომელშიც განლაგებულია სითბოს წყარო. სითბოს წყარო, როგორც წესი განლაგებული

ქვემოთ, თუმცა რიგ შემთხვევებში გვხდება ისეთი ღუმელები, რომლებშიც არსებობს ხაერის ზემოდან გახურების შესაძლებლობა. ღუმელი განკუთვნილია პროდუქტის გამოსაცხბად.



კონვექციური ღუმელი ორთქლის წარმოქმნის ფუნქციით. მასში ჩვეულებრივი ღუმელის დანიშნულებას (გახუროს ჰაერი დახურულ სივრცეში ე.წ. საცხობ კარადაში ) ემატება ტემპერატურის თანაბარი განაწილება (კონვექცია) საცხობი კარადის მთელს მოცულობაში . ამ პროცესს უზრუნველყოფს საცხობი კარადის ერთ-ერთ კედელში მოთავსებული სპეციალური ვენტილატორი. ორთქლის ფუნქცია გვაძლევს საშუალებას, როგორც მოვხარშოთ პროდუქტი ორთქლში ასევე დავამუშავოთ იგი კომბინირებულ (ცხობა-მოხარშვა) რეჟიმში.



კონვექციური ღუმელი ორთქლის გენერატორის გარეშე.



სლაისერი. სპეციალური მოწყობილობა, რომელიც შესდგება სტატიური სიბრტყისა და მის მიმართ პარალელულად მბრუნავი მჭრელი დანისაგან. ამ მოწყობილობაზე არსებობს საშუალება მანძილის ცვლილებისა სტატიური სიბრტყისა და მბრუნავი დანის შორის. ეს ფუნქცია გვაძლევს საშუალებას დავჭრათ პროდუქტი განსხვავებული სისქის ნაჭრებად. პროდუქტი თავსდება დანის პირის და სტატიური სიბრტყის პარალელულად მოძრავ „ეტლზე“ და მოძრაობს მბრუნავი დანის მიმართულებით სანამ მას(გარკვეულ პროდუქტს) საჭირო სისქის ნაჭერი არ მოეჭრება. შემდგომ ოპერაცია მეორდება.



ხორცის საკეპი ელექტრო-მანქანა. მოწყობილობა, რომელიც გვაძლევს საშუალებას დავაქუცმაცოთ ხორცი მცირე ზომის (ერთიდან ხუთ მილიმეტრამდე) ნაწილაკებად. მიუხედავად დასახელებისა ამ მოწყობილობას ხშირად სხვა, არაცხოველური წარმოშობის პროდუქტების დასაქუცმაცებლად იყენებენ. დაქუცმაცების გარდა ამ დანადგარს ძეხვეულობის დასამზადებლად იყენებენ. ამ შემთხვევაში დანისა და გამანაწილებელი ბადის მაგივრად მზა ფარშის გამანაწილებელ სპეციალურ სისტემას იყენებენ. ძეხვეულობის მომზადების პროცესს თქვენ შესაბამისი პრაქტიკული დავალების შესრულებისას შევისწავლით.



ბოსტნეულის და ბაღჩეულის დასაჭრელი და გასახეხი დანადგარი, „რობოკუბად“ წოდებული. საშუალებას გვაძლევს ერთდროულად დავამუშავოთ დიდი რაოდენობის პროდუქტი. მას აქტიურად იყენებენ სხვადასხვა მიმართულების კვების ობიექტებში, მათ შორის ნახევარფაბრიკატების დასამზადებლად.



სტაციონარული ბლენდერი/ჩოფერი. მოწყობილობა დღეების და დაქუცმაცების ფუნქციით. განკუთვნილია ნედლეულის თხევად მასსად გარდასაქმნელად ან დასაქუცმაცებლად. ბლენდერის/ჩოფერის სამუშაო მოცულობის(ჭიქის) ქვედა ნაწილში ტრიალებს სხვადასხვა ფორმის ე.წ. „დანა“, რომლის ფორმაზეც დამოკიდებულია ვდღვიბავთ თუ ვკეპავთ შიგნით მოთავსებულ პროდუქტს. თხევადი მასის მისაღებად იყენებენ სადღვებ (ბლენდერის ფუნქცია) „დანას“, წვრილად დასაკეპად(დასაქუცმაცებლად) ე.წ. დაქუცმაცების(ჩოფერის ფუნქცია) „დანას“.



ე.წ. ხელის ბლენდერი. მოსახერხებელი პორტატული მოწყობილობა დღეების ფუნქციით. რიგ შემთხვევებში ითავსებს სათქვეფის ფუნქციასაც. სტაციონარული ბლენდერისგან განსხვავებით ამ მოწყობილობით მოსახერხებელია ერთდროულად დიდი მოცულობის მქონე პროდუქტის ადღვება მასში მბრუნავი დანის მოთავსების გზით.



პროფესიონალური ვაკუმის აპარატი. აქტიურად გამოიყენება ნახევარფაბრიკატების შესანახად, აგრეთვე დაბალტემპერატურიანი ხარშვისთვის განკუთვნილ პოლიეთილენის პარკებში პროდუქტის მოსათავსებლად.



ტოსტერი. მოწყობილობა, სენდვიჩებისთვის პურის გასახუხად.



„როსტერი“. მოწყობილობა, რომელიც გამოიყენება, როგორც პურის გასახუხად აგრეთვე მზა სენდვიჩების შესათბობად. ზოლები, რომლებსაც ხედავთ სურათზე როსტერში მომზადების დამახასიათებელი ნიშანია.



**გრილი.** ოდნავ დახრილი, ბრტყელი ზედაპირის მქონე გამახურებელი მოწყობილობა. ამ მოწყობილობაზე ხორციელდება, ცხოველური და მცენარეული პროდუქტის შეწვა.



**„სალამანდრა“.** ელექტრო დანადგარი ზედაპირული(გამახურებელი განლაგებულია პროდუქტის ზემოდან) თერმული ზემოქმედებით. გამოიყენება ე.წ. „გრატენისთვის“, და ზემოდან კერძების გასაცხელებლად.



**“სალამანდრა“ ლიფტით.** გამოიყენება პროფესიულ სამზარეულოში. ამ მოწყობილობის საშუალებით ადვილია მანძილის რეგულირება პროდუქტის ზედაპირსა და გამახურებელს შორის.



**ფრიტურის აპარატი.** დიდ რაოდენობის ცხიმში პროდუქტის შეწვისთვის განკუთვნილი მოწყობილობა.



**პასტის (მაკარონის ნაწარმის) მოსამზადებელი ქვაბი ქურისთვის.**



**პასტის (მაკარონის ნაწარმის) მოსამზადებელი ელექტრო დანადგარი(ქვაბი).**



**ცომის გასაბრტყელებელი და „პასტის“ მოსამზადებელი მექანიკური ხელსაწყო.**





სიფონი და სიფონის თავი. გამოიყენება სხვადასხვა არასაკონდიტრო მუსების, სუფლებების და აეროვანი სოუსების მოსამზადებლად. სიფონში სითხე ერევა გაზს წნევის ქვეშ.



ვაკუუმის პარკებში მოთავსებული კერძების ან პროდუქტების მოსამზადებელი ღუმელი (მომზადება „სუ ვიდ“-ში).





პიურეს ან კრემ სუპების მოსამზადებელი მექანიკური ხელსაწყო.



„ჩინური“ საწური.



მრავალფუნქციური სახეხი „მანდოლინა“.



საკონდიტრო ტომარა სხვადასხვა თავებით.



სამზარეულო ხელსაწყოების ნაკრები.



მაგიდის მიქსერი (ამთქვეფი), „პლანეტარულ“ მიქსერად წოდებული.



ხელის მიქსერი. ხშირ შემთხვევაში ისევე როგორც სტაციონარული მიქსერი ითავსებს სხვადასხვა ფუნქციას (თქვეფა, ცომის მოზელა )

## მანქანა-დანადგარების უსაფრთხო გამოყენება

სამზარეულოში სამუშაო პროცესის მსვლელობა ბევრ საფრთხესთან არის დაკავშირებული. ძირითად საფრთხეებს წარმოადგენს გამახურებელი (ელექტრო/ გაზის) და საჭრელი დანადგარები. მათი გამოყენება განსაკუთრებულ სიფრთხილეს და ყურადღებას მოითხოვს. მაგალითად მჭრელი ელექტრო დანადგარების გაწმენდისას და აწყობისას ხელსაწყო უნდა იქნას გამორთული დენის წყაროდან რათა ხელით მიკარებისას უნებლიედ არ ჩაირთოს და არ დაგვაზიანოს. თუ ხელსაწყო არ არის გამორთული დენის წყაროდან საფრთხეს წარმოადგენს მისი გაწმენდა წყლით. **მნიშვნელოვანია, რომ დენის წყარო არ იყოს დამონტაჟებული სველ წერტილთან სახიფათო სიახლოვეში.** არასათანადო ექსპლუატაციამ შეიძლება გამოიწვიოს მანქანა-დანადგარების მწყობრიდან გამოსვლა. ასე ხორც-საკეპი მანქანის გამოყენებისას ხორცის მოსათავსებელად განკუთვნილ რეზერვუარში არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება უცხო საგნების (ხის კოვზი, რკინის კოვზი, ჩაშჩის ტარი და ა.შ.) მოთავსება.

მიკროტალღურ ღუმელში კატეგორიულად აკრძალულია რკინის ჭურჭლის ან ვერცხლის კილიტაში გახვეული პროდუქტის მოთავსება. გამოწვევის წარმოადგენს მიკროტალღური ღუმელის გამოყენება „გრისის რეჟიმში“, როდესაც ჩართულია მხოლოდ ზედა გაცხელების ტენი. კონვექციური ღუმელი ორთქლით, ქურა, ბლენდერი, ორთქლის ქვაბი განსაკუთრებულად საშიშია გახსნის დროს. ამ დანადგარებში იმყოფება მაღალი წნევის, გახურებული ჰაერი ან ორთქლი, რამაც არასწორი გახსნის და მზარეულის სახიფათო სიახლოვის შემთხვევაში შეიძლება გამოიწვიოს დამწვრობა და მხედველობის დაზიანება.

სასურველია ყოველ დანადგართან იქნას გამოკრული ექსპლუატაციის მოკლე და თვალსაჩინო ინსტრუქცია, არასათანადო მოქმედების ან ოპერაციის ამკრძალავი სიმბოლო ან ნიშანი.

მაგალითად ნიშანი რომელიც აფრთხილებს დენის გაყვანილობის შესახებ.



### მზომი ხელსაწყოების გამოყენება

არსებითი მნიშვნელობა პროფესიულ სამზარეულოში აქვს მზომი ხელსაწყოების გამოყენებას. ეს ხელსაწყოები იყოფა წონის და მოცულობის მყოფ ხელსაწყოებად. სხვადასხვა თხევადი პროდუქტის მოცულობის დადგენის შემდეგ მზომი ხელსაწყო აუცილებლად უნდა იქნას გარეცხილი, დეზინფიცირებული, სათანადოდ გამშრალებული და შენახული. აგრეთვე იწმინდება სასწორის ზედაპირი, თუმცა პროდუქტის განლაგება პირდაპირ სასწორის ზედაპირზე მიუღებელი და არაჰიგიენურია. ასაწონი პროდუქტი

თავსდება სპეციალურ კონტეინერში, რაც გამორიცხავს ამ პროდუქტის მიერ სასწორის ზედაპირის დასვრას. აწონვა ხორციელდება შემდეგნაირად: კონტეინერი, რომელშიც ჩვენ ვაწარმოებთ აწონვას უნდა მოთავსდეს სასწორის ზედაპირზე. საწორი გვიჩვენებს კონტეინერის წონას. შემდეგ სასწორის მართვის დისპლეიზე ჩვენ უნდა დავაწვეთ ღილაკს Tara ან Zero. წონის მაჩვენებელი გვიჩვენებს 0 კგ-ს. ამის შემდეგ ჩვენ შეგვიძლია მოვათავსოთ პროდუქტი კონტეინერში და ავწონოთ.

ელექტრონული სასწორი.



მოცულობის გასაზომი ჭიქა.



## კითხვები, თვითშემოწმებისთვის

- 1.რა წარმოადგენს ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან ტექნოლოგიურ ეტაპს?
- 2.რა საფრთხეებთან არის დაკავშირებული სამუშაო პროცესის მსვლელობა სამზარეულოში?
3. დაასახელეთ მზომ ხელსაწყოებთან მუშაობის ძირითადი პრინციპები?

## პარაგრაფი III

### პროდუქტისა და ნედლეულის არჩევა

პროდუქტის (ნედლეულის) შერჩევა კერძის მომზადების განუყოფელი პროცესია. საკვების მომზადების ტექნოლოგიურ ციკლში მას პირველი ადგილი უკავია. ნედლეულის სწორ არჩევაზე დამოკიდებულია ნაწარმის ხარისხი და უსაფრთხოება...ამ ნაწილში განვიხილავთ პროდუქტის და ნედლეულის შერჩევის სპეციფიკას. თუმცა ნედლეულს, გარდა ისეთი მახასიათებლებისა, როგორებიც არიან კვებითი ღირებულება და ხარისხი აქვს კიდევ ერთი მნიშვნელოვანი მახასიათებელი, რომელსაც „კულინარული პოტენციალი“ ჰქვია. ეს მახასიათებელი გვჭირდება ამა თუ იმ კერძისთვის პროდუქტის ასარჩევად. შეიძლება პროდუქტს ჰქონდეს ძალიან კარგი მახასიათებლები თუმცა გამოუსადეგარი იყოს კონკრეტული კერძისთვის. მაგალითად შეუძლებელია სტეიკის შეწვა საქონლის ბარკლის დარბილების შედეგად მიღებული ხორცისგან!



ეკონომიური(გაუაზრებლად დიდი ხარჯი) და საბოლოო პროდუქტის გემოვნური თვისებების შედეგის გათვალისწინებით გამართლებული არ არის საკოტლეტე მასის მომზადება საქონლის სუკისგან. თუმცა ამ სპეციფიურ, კულინარულ მახასიათებელს ჩვენ უფრო დწვრილებით განვიხილავთ ნახევარფაბრიკატების და მარტივი კერძების მომზადებისას. ამჟამად კი განვიხილოთ ძირითადი პროდუქტების შეფასების და შერჩევის მეთოდები.

### ხორცის შერჩევის და შეფასების პრინციპები.

ხორცის შენახვისა და მოხმარების, აგრეთვე მისი არჩევის წესები განსხვავდება იმის მიხედვით, თუ როგორ ხორცს იძინეთ:

ახალდაკლულს (ე.წ. "ორთქლოვანს"), გაციებულს, თუ გაყინულს. ეს წესები მოცემულია ქვემოთ.

თუმცა ზოგადი და მთავარი წესი ასეთია: ხორცი უნდა მიირთვათ მხოლოდ საღი! დაიმახსოვრეთ: **გაფუჭებული ხორცის ჭამა ძალზე საშიშია!** ზოგ შემთხვევაში კულინარული დამუშავებით შესაძლებელია გაფუჭებული ხორცის უსიამოვნო გემო და სუნი გადაიფაროს ან შეინილბოს, მაგრამ ეს არ შეამცირებს მავნე ნივთიერებების მოქმედებას, რომელიც გაფუჭებულ ხორცში გროვდება და რომელმაც უძლიერესი მოწამვლა, აგრეთვე თირკმელების და ღვიძლის დაზიანება შეიძლება გამოიწვიოს! არ მოამზადოთ კერძი გაფუჭებული ხორცისგან! არ მიირთვათ კერძი, თუ ეჭვი გაქვთ, რომ იგი გაფუჭებული ხორცისგან არის მომზადებული!

გარდა ამისა, გაითვალისწინეთ, რომ საქონლის ხორცით ადამიანზე შეიძლება გადავიდეს ისეთი დაავადებები, როგორიცაა

ტუბერკულოზი, ბრუცელოზი, ციმბირის წყლული, ჯილეხი, თურქული და ხორცის სისხლსა და ქსოვილებში მყოფი პარაზიტები. ამიტომ დაბეჯითებით გირჩევთ, შეიძინოთ მხოლოდ ისეთი ხორცი, რომელმაც **ვეტერინარული შემოწმება გაიარა!** დღეს თბილისის სავაჭრო ობიექტებში გასაყიდად მხოლოდ ასეთი ხორცი დაიშვება. იმედია, მალე ასეთივე მოთხოვნები გავრცელდება რეგიონებშიც. თუმცა, საკმაოდ ხშირია შემთხვევები, როცა მომხმარებელი კერძო პირებისგან შეუმოწმებელ ხორცს იძენს. ასეთ შემთხვევაში არ არის გამორიცხული, რომ ხორცი დაავადებული ცხოველისგან იყოს მიღებული. ნუ გარისკავთ თქვენს ჯანმრთელობას!

სამწუხაროდ, არის აგრეთვე შემთხვევები, როცა უკონტროლო ადგილებში გასაყიდად არა დაკლული, არამედ საკუთარი სიკვდილით დაღუპული ცხოველის ხორცი გამოაქვთ. არავითარ შემთხვევაში **არ შეიძინოთ ასეთი ხორცი!** პირველ რიგში იმიტომ, რომ დიდია დაავადების შეძენის რისკი. გარდა ამისა, ასეთი ხორცი არ არის დაცლილი სისხლისგან და ამიტომ ძალიან მალე ფუჭდება. საკუთარი სიკვდილით დაღუპული საქონლის ნიშნებია:

- ჩალურჯებული ადგილები (სისხლისჩაქცევები) ხორცში - ისინი შეიძლება იმის ნიშანი იყოს, რომ ცხოველი ტრამვით დაიღუპა;
- ხორცზე რაიმე საგნის დაჭერისას წარმოქმნილი ორმო სისხლით ივსება - ეს იმის უტყუარი ნიშანია, რომ დაკვლის დროს ნაკლავის სისხლისაგან დაცლა არ მომხდარა.

და კვლავ გავიმეორებთ: მართალია ხორცს უმნიშვნელოვანესი ადგილი უკავია ადამიანის კვებაში, მაგრამ მისმა არასწორმა არჩევანმა შესაძლებელია უფრო დიდი ზიანი მიაყენოს ადამიანის ჯანმრთელობას, ვიდრე ნებისმიერმა სხვა პროდუქტმა. ამიტომ გახსოვდეთ:

- არ იყიდოთ ხორცი, რომელსაც გაფუჭების თუნდაც ერთი ნიშანი მაინც აქვს;
- არ იყიდოთ ხორცი, რომელსაც რამდენჯერმე გაღლობა/გაყინვის ნიშნები შენიშნეთ;
- არ იყიდოთ ხორცი საექვო ადგილებში;
- მოერიდეთ ხორცს, რომელიც ზაფხულის ცხელ დღეებში მაცივრის გარეშე ინახება;
- ბაზარში ხორცის შეძენისას ყურადღება მიაქციეთ ვეტერინარული სამსახურის ნიშნის არსებობას.

### გაუყინავი ხორცის არჩევა

გაყინვა ხორცის ხარისხს მნიშვნელოვნად აუარესებს. ამიტომ, თუ შესაძლებლობა გაქვთ, უმჯობესია გაუყინავი ხორცი შეიძინოთ. ის შეიძლება იყოს ახალდაკლული, ან მომწიფებული.

ახალდაკლული ხორცი რბილი, ნაზი და წვნიანია (თუმცა მისი ნახარში უგემური და მღვრიე გამოდის). სამწუხაროდ ხორცი ძალიან სწრაფად კარგავს ამ თვისებებს - დაკვლიდან 4 საათში იგი იმდენად უხეშდება, რომ თერმული დამუშავებით (მოხარშვით, შეწვით) არ რბილდება. ასეთ შემთხვევაში ხორცი უბრალოდ მაცივარში უნდა შედოთ (არა საყინულეში!) – 1-2 დღეში იგი მომწიფდება, დარბილდება და გემოც და სუნიც გაუმჯობესდება. როგორც წესი, მაღაზიებში და ბაზარში სწორედ ასეთი - მომწიფებული ხორცი იყიდება. გაითვალისწინეთ, რომ მომწიფებული ხორცი საკმაოდ მალე ფუჭდება - ოთახის ტემპერატურაზე 1-2 დღეში, მაცივარში – 3-4 დღეში. ხორცის გამყიდველი მაღაზია პასუხს აგებს იმაზე, რომ მან მომხმარებელს მხოლოდ საღი ხორცი შესთავაზოს. თუმცა, თუკი თქვენ ხორცს საექვო ადგილას ყიდულობთ, ეს რჩევები გამოგადგებათ:

გაუყინავი ხორცი საღია, თუკი მას ყველა ჩამოთვლილი თვისება გააჩნია:

- ხორცის ზედაპირი მშრალია. ანუ ქაღალდის ცხვირსახოცი ან ხელსახოცი ხორცზე დადებით არ სველდება.
- ხორცის კონსისტენცია დრეკადი და ელასტიურია. შეამოწმეთ: თითის დაჭერით ხორცზე უნდა წარმოიქმნას ღრმული, რომელიც მალევე უნდა გასწორდეს;
- ხორცს აქვს ხორცის ამ სახეობისათვის დამახასიათებელი სუნნი;
- ხორცის ახალი განაჭერი ზედაპირი სველია, მაგრამ არა წებვადი. ფერი განაჭერზე უნდა იყოს: საქონლის ხორცზე – ღია წითელი ფერიდან მუქ წითლამდე, ხბოს ხორცზე – ბაცი ვარდისფერი, ღორის ხორცზე – ღია ვარდისფერიდან წითლამდე, ცხვრის ხორცზე – წითლიდან შინდისფრამდე.
- ცხიმი არ უნდა იყოს ყვითელი. საქონლის ქონს აქვს თეთრი, კრემისფერი ან მოყვითალო შეფერილობა, მკვრივი ფშვნადი კონსისტენცია, ღორის ქონი რბილია, მისი შეფერილობა შეიძლება იყოს ღია ვარდისფერი ან თეთრი. ცხვრის ქონი თეთრი და მკვრივია.
- მყესები უნდა იყოს ელასტიური და მკვრივი, სახსრების ზედაპირი თეთრი და ბზინვარე.

სამწუხაროდ არის შემთხვევები, როცა ბაზარზე გაყიწულ და შემდეგ გამლღვალ ხორცს ახალ ხორცად ასაღებენ. იმისთვის, რომ არ მოტყუვდეთ, დაიმახსოვრეთ:

- ახალი ხორცისგან განსხვავებით გაყიწული ხორცი სველია. მასზე თუ ქაღალდის ცხვირსახოცს ან ხელსახოცს დადებთ, ის დასველდება. როგორც წესი, თუ დააკვირდებით, ხორცის ქვეშ მოვარდისფრო სითხის პატარა გუბურასაც აღმოაჩენთ - გამლღვარ ხორცს სითხე სულ გასდის;
- განაყინი ხორცი ელასტიური არ არის. მასზე თითის დაჭერით წარმოქმნილი ორმო დიდხანს არ ივსება.

გაუყინავი ხორცი სადი აღარ არის (ანუ გაფუჭებულია), თუ შეიმჩნევა ჩამოთვლილიდან *რომელიმე*:

- ხორცს წებოვანი ზედაპირი აქვს;
- ხორცის ნაჭერზე ხელის დაჭერისას წარმოქმნილი ორმო არ ივსება;
- კუნთოვანი ქსოვილი ადვილად სცილდება ძვალს;
- ხორცი ძალიან მუქი ფერისაა და ქონს მოყვითალო ელფერი დაკრავს (ეს მახასიათებელი ძალიან სანდო არ არის, ვინაიდან ქიმიური დამუშავებით შესაძლებელია ხორცის "გავარდისფერება". გარდა ამისა, მუქი ფერი ბებერი საქონლის ან ხარის ხორცსაც ახასიათებს);
- ხორცს არასასიამოვნო სუნის აქვს (სამწუხაროდ, არაკეთილსინდისიერი გამყიდველები ახერხებენ ამ სუნის მოსპობას ქიმიური დამუშავებით).

გაყინული ხორცის არჩევა

როგორც ზემოთ ვთქვით, გაყინული ხორცის გაღებობისას მისი კვებითი ღირებულება მცირდება. მაგრამ, სამაგიეროდ, ღრმად გაყინული (მინუს 40°C-მდე) ხორცი 1-2 წელი შეიძლება შეინახოს, - შესაბამისად, იგი უფრო იაფიც ღირს.

თუ გაყინული ხორცის შეძენას აპირებთ, შეიძინეთ იგი გაყინულ, და არა გამდნარ მდგომარეობაში, რადგან განაყინი და გამლღვარი ხორცი ძალზე მალე ფუჭდება. გარდა ამისა, ვინაიდან ყოველი გაღებობისას ხორცი საკვები ნივთიერებების მნიშვნელოვან რაოდენობას კარგავს და თანაც წარმოიქმნება მისი მიკრობებით დაჭუჭყიანებისა და გაფუჭების შესაძლებლობა, სასურველია **რამდენჯერმე გამლღვარი და ხელახლა გაყინული ხორცი არ შეიძინოთ**. მათ ამოსაცნობათ ამ ხერხს გთავაზობთ:

- დაადეთ თითი გადანაჭერზე 0.5-1 წთ-ით. თუ ხორცი ფერს არ შეიცვლის ე.ი. ის რამდენჯერმე იყო გამლღვალი და გაყინული. ერთხელ განაყინი ხორცი ამგვარი შეთბობითაც კი ფერს იცვლის წარმოიქმნება მკვეთრი წითელი შეფერილობა;
- თუ ხორცი ან შესაფუთი მასალა ვარდისფერი ყინულის კრისტალებით არის დაფარული, ეს ხორცი რამდენჯერმე იყო გამლღვარი და გაყინული.

სამწუხაროდ, გაყინული ხორცის სისალის შემოწმება მხოლოდ გალღობის შემდეგ არის შესაძლებელი. ძირითადი მახასიათებელი აქ სუნია - გაფუჭებულ განაყინ ხორცს მძაფრი არასასიამოვნო სუნი აქვს, რომელიც თერმული დამუშავებით (შეწვით, მოხარშვით) კიდევ უფრო ძლიერდება. არასასიამოვნო სუნი აქვს აგრეთვე მის ნახარშსაც. მაგრამ სანამ ხორცი გაყინულია, ეს სუნი შეიძლება სრულებით არ იგრძნობოდეს! სამწუხაროდ არის შემთხვევები, როცა არაკეთილსინდისიერი გამყიდველები ამით სარგებლობენ - გაფუჭებულ ხორცს ყინავენ და ისე ყიდიან. ამიტომ, გირჩევთ, ნუ შეიძენთ გაყინულ ხორცს შემთხვევით ადგილას. დაიხსომეთ, სად იყიდეთ ხორცი და თუ გალღობის შემდეგ აღმოჩნდა, რომ ხორცი გაფუჭებული იყო - მომავალში მოერიდეთ იმ მაღაზიაში ამ პროდუქტის შეძენას.

გაუყინავი ხორცი საღია, თუკი მას *ყველა* ჩამოთვლილი თვისება გააჩნია:

- ხორცის ზედაპირი მშრალია. ანუ ქაღალდის ცხვირსახოცი ან ხელსახოცი ხორცზე დადებით არ სველდება.
- ხორცის კონსისტენცია დრეკადი და ელასტიურია.  
შეამოწმეთ: თითის დაჭერით ხორცზე უნდა წარმოიქმნას ღრმული, რომელიც მალევე უნდა გასწორდეს;

- ხორცს აქვს ხორცის ამ სახეობისათვის დამახასიათებელი სუნნი;
- ხორცის ახალი განაჭერი ზედაპირი სველია, მაგრამ არა წებვადი. ფერი განაჭერზე უნდა იყოს: საქონლის ხორცზე - ღია წითელი ფერიდან მუქ წითლამდე, ხბოს ხორცზე - ბაცი ვარდისფერი, ღორის ხორცზე - ღია ვარდისფერიდან წითლამდე, ცხვრის ხორცზე - წითლიდან შინდისფრამდე.
- ცხიმი არ უნდა იყოს ყვითელი. საქონლის ქონს აქვს თეთრი, კრემისფერი ან მოყვითალო შეფერილობა, მკვრივი ფშვნადი კონსისტენცია, ღორის ქონი რბილია, მისი შეფერილობა შეიძლება იყოს ღია ვარდისფერი ან თეთრი. ცხვრის ქონი თეთრი და მკვრივია.
- მყესები უნდა იყოს ელასტიური და მკვრივი, სახსრების ზედაპირი თეთრი და ბზინვარე.

### ***ხორცის, შენახვის, დამწიფების და გაღებობის პრინციპები:***

გაცივებული ხორცის შენახვა ხდება 0 / 1,5 გრადუსზე, 85- 90% ტენიანობის პირობებში 10 – 16 დღემდე. ნახევრად გაყინული (გაყინული ფენა არის 1-2 სმ.) ინახება -2 გრადუსიდან + 0,5 გრადუსამდე დაახლოვებით 17-20 დღემდე.

საქონლის ხორცი ინახება უფრო ხანგრძლივად ვიდრე ღორის და ცხვრის. ხორცი იყინება საყინულე კამერებში - 18 , - 24 გრადუს ტემპერატურაზე. არსებობს „შოკური“ ან „ღრმა“ გაყინვის მეთოდი - 35 გრადუსზე და ქვემოთ (დაახლოვებით -40 გრადუსამდე).

- 18 გრადუსზე და 95 – 98% ტენიანობის პირობებში საქონლის ხორცი ინახება 12 თვემდე, ღორის ხორცი ტყავით - 8 და

ტყავის გარეშე - 6 თვემდე, ცხვრის - 10 თვემდე, სუბროდუქტები არა უმეტეს 4 თვისა.

მინუს 25 გრადუსზე შენახვის ვადა იზრდება შესაბამისად 18, 12, 12, და 6 თვემდე.

### **გალღობის პრინციპები:**

გაყინული ხორცის გაღღობა შესაძლებელია რამოდენიმე მეთოდის გამოყენებით:

- მიკროტალღურ ღუმელში, შესაბამისი რეჟიმის გამოყენებით. მაგალითად, 200 გრამიანი ნაჭერი შეიძლება გაღღვეს 10-12 წუთში. სამაგიეროდ, 500 გრ ნაჭერს შეიძლება დაჭირდეს 30 წუთამდე. მიკროტალღურ ღუმელში გაღღობის დროს საჭიროა ხორცია ნაჭრის გადმობრუნება რამოდენიმეჯერ.
- წყლის ჭავლის ქვეშ გაღღობა საჭიროებს უფრო მეტ დროს და ხორცი კარგავს თავის გემოვნურ თვისებებს.
- ყველაზე უპრიანი არის ბუნებრივი გაღღობის მეთოდი + 8 / + 10 გრადუს ტემპერატურაზე. ამ მეთოდის ყველაზე უარყოფითი მხარე არის გაღღობის პერიოდის დიდი ხანგრძლივობა.

*ხორცის გაღღობის დრო დამოკიდებულია ხორცის სახეობაზე, მის ზომა-წონაზე და გაყინვის დონეზე. ხორცი ინარჩუნებს თავის კვებით და გემოვნურ თვისებებს სწრაფი გაყინვის და ნელი გაღღობის შემთხვევაში.*

**სტეიკების სახეები და მათი მომზადება.**



მსხვილფეხა საქონლის სახეები იყოფა სამ ჯგუფად: სახორცე, სარძევე, და სახორცე-სარძევე ჯიშები. ყველაზე მეტად ფასობს საქონლის ხორცის „მარმარილოს“ ნაჭრები).

საქონლის მარმარილოს ხორცის სტეიკი ხორცის პროდუქტებს შორის ერთხმად აღიარებულია, როგორც საუკეთესო. კუნთოვან ქსოვილში ცხიმოვანი ჩანართები ხორცის მოჭრილ ნიმუშზე "მარმარილოს" ეფექტს ქმნის და ის ყალიბდება საქონლის მარცვლეულით განსაკუთრებული კვებით.

საქონელი სხვადასხვა მიზნით გამოიყენება სოფლის მეურნეობაში, მაგრამ საბოლოოდ ის მაინც ხორცისთვის იკვლება. სტეიკის მოსამზადებლად განკუთვნილი ხორცისთვის საქონელი სპეციალურად იკვებება. მას ჯერ საძოვარზე კვებავენ ბალახით, შემდეგ კი ბალახს მარცვლეულითა და თივით ანაცვლებენ. დაკვლამდე 100 დღით ადრე საქონელი სიმინდით იკვებება.

საქონელს სხვადასხვა კრიტერიუმით განიხილავენ - პირველია ასაკი: ჩვეულებისამებრ, ის უნდა იყოს სულ მცირე 3 თვის. შემდეგი კრიტერიუმია ჯიში: ყველაზე ხარისხიანი ჯიშის საქონლად მიჩნეულია ანგუსი. იგი იკვებება განსაკუთრებული ხარისხის ბალახით, იზრდება განსაკუთრებულ გარემო-პირობებში და მის ხორცსაც განსაკუთრებული გემო აქვს. შემდეგი კრიტერიუმი, რასაც ყურადღება ექცევა, არის ის, თუ რამდენი ხნის დავარგების (დაძველებისა) პროდუქტი.

საუკეთესოდ ითვლება საქონლის ზურგის ნაჭრები, ფართო გამოყენება აქვს აგრეთვე მეორეხარისხოვან ნაჭრებსაც, მათ შორის ნეკნებსა და ბეჭის ნაჭრებს. მართალია, მაღალი ხარისხის პროდუქტი ყველაზე გემრიელია, მაგრამ ამასთან, ძალიან მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ მაღალი ხარისხის პროდუქტს ფასიც შესაბამისი აქვს.

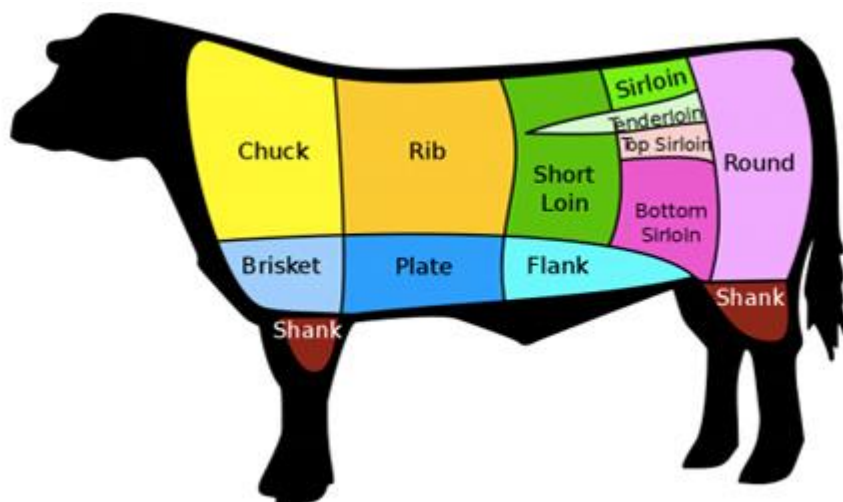
სტეიკი სხვადასხვა ტემპერატურაზე და სხვადასხვა დროის განმავლობაში მზადდება. ყველაზე დაბალი ტემპერატურა უმ ვარიანტებს „ვერი რეარ“ და „რეარ“ (Very rare, Rare) ჭირდება – 55-60 გრადუსი, შემდეგ მოდის საშუალოდ შემწვარი (Medium rare, Medium) – 63-71 გრადუსი და ბოლოს კარგად შემწვარი (Well done, Very Well done) – 77-82 გრადუსი. შეწვისას ხორცის ნაჭერი არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დაიჩხვლიტოს და ჩაიჭრას, რადგან ამ დროს მთელი წვენი გარეთ გამოვა და სტეიკი გამოშრება. შემწვარი ნაჭრის ტემპერატურა იზომება კულინარული თერმომეტრით და ტემპერატურის დადგენა ხდება ნახრის შუა ფენაში. ჩამოთვალეთ და დაახასიათეთ სტეიკის შეწვის სტადიები?



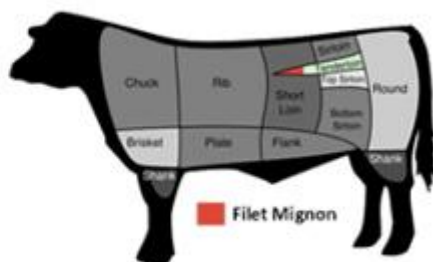
კულინარული თერმომეტრი.

როგორც წესი, კონვექციურ ღუმელს თან მოყვება „ჩამონტაჟებული“ თერმომეტრი, რომელიც ამოქმედდება შესაბამისი რეჟიმის ჩართვისას. ამ თერმომეტრის გამოყენება არ საჭიროებს ღუმელის კარის გახსნას და ტემპერატურის მრავალჯერად შემოწმებას, რადგან თერმომეტრი თავიდან არის მოთავსებული ხორცის ნაჭრის შუა ფენაში და მისი ტემპერატურა აისახება ღუმელის „პანელზე“.

მასწავლებელმა აუცილებლად უნდა გააცნოს სტუდენტებს სტეიკის სახეობები, მათი დასახელება და მომზადება. ამერიკული და ევროპული კლასიფიკაციები.

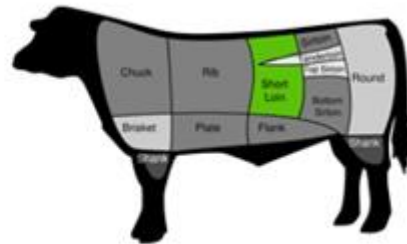


სუკი (tenderloin), რომლისგანაც მზადდება სტეიკები „ფილე მინიონი“, „შატობრიანი“, „ტენდერლოინი“. თითქმის არ შეიცავს ცხიმს და აქვს ნახი „კარაქისებრი“ ტექსტურა.

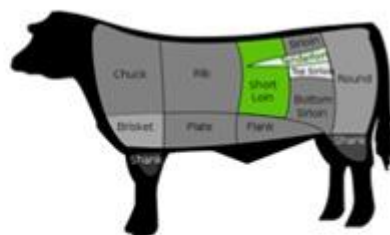


სტრიპ სტეიკი ან ნიუ იორკ სტრიპი. (New York Strip, Strip Steak).

მზადდება „სტრიპლოინისგან“ ჩალაღაჯის წვრილი მხარისგან (Strip Loin).



T-Bone steak. „ტი ბონ“ სტეიკი.



„ტ-ბონ“ სტეკი იჭრება წელის ჩალაღაჯის ნაჭრისაგან და ქვეშ - მომდებარე სუკისაგან ნახევრად გაჭრილ საკლავისაგან. ამის გამო ძვალს აქვს ლათინური ასო T -ს ფორმა და ეწოდება „ტ-ძვლის ფორმის სტეიკი“.



ყველაზე ძვირად ღირებულ ტ-ბონ სტეიკს ეწოდება „პორტერჰაუს“ (porterhouse) სტეიკი და ის იჭრება სუკის და ჩალადაჯის ყველაზე სქელ ნაჭრისაგან.

„კლავ სტეიკი“ (Club Steak) წარმოადგენს იგივე ტ-ბონ სტეიკს,



მხოლოდ სუკის მხარის გარეშე.

რიზაი სტეიკი ან რიზ სტეიკი (**Rib Eye, Rib Steak**). ასევე ანტრეკოტად წოდებული, ანუ ხორცის ნაჭერი ნეკნებს შორის განლაგებული. ყველაზე კარგი მონაკვეთი ამ სტეიკის მდებარეობს 5 და 12 ნეკნს შორის.



**Rack bone-in** (კარეიკა ძვალზე) ან **Tommahawk** (ტომაგავკი, ინდიელი ტომების საბრძოლო ნაჯახი).

იგივე ანტრეკოტი, ნეკნის ნახევრამდე მოცილებული ხორცით. მთლიან 4 ან 6 ნაჭერს ფრანგულად ეწოდება „კარე“.





სტეიკების ევროპული კლასიფიკაცია .

სუკის ფილე ან ბიფშტეიკსი

**Steak Filet и Beefsteak**



„შატობრიანი“. Chateaubriand

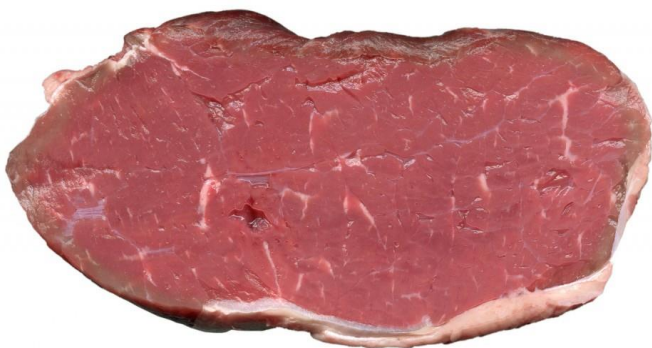


„ფილე მინიონი ან ტორნედო“ (Filet Mignon) (ასევე სუკის ნაჭერი).





**Rumpsteak („რამშტექსი“). დაბეგვილი სუკის ნაჭერი.**



**კითხვები, თვითშემოწმებისთვის**

- 1.რაზეა დამოკიდებული ნაწარმის ხარისხი და უსაფრთხოება
- 2.როგორი ხორცის გამოყენება არის აკრძალული და რატომ?

3.რა ნიშნებით შესაძლებელია დავადგინოთ ხორცის ვარგისიანობა?

4.რით განსხვავდება გაყინული და გაციებული ხორცი?

5.როგორ ავარჩიოთ გაყინული ხორცი?

6.ჩამოთვალეთ ხორცის შენახვის, დამწიფების და გაღებვის ძირითადი პრინციპები?

7.ჩამოთვალეთ და დაახასიათედ სტეიკის შეწვის სტადიები?

## ფრინველი და მისი არჩევის წესები

**როგორ ავარჩიოთ ქათმის ხორცი**

როგორ გაარჩიოთ ერთმანეთისგან ბებერი და ახალგაზრდა ქათამი? რომელს მიანიჭოთ უპირატესობა - მამალს თუ დედალს? როგორ ამოიცნოთ, ახალი დაკლულია თუ არა ქათამი? რომელი უკეთესია - სოფლის ქათამი თუ ფერმის?

ქათმის ხორცის სასარგებლო თვისებები ქათმის ხორცი ჯანმრთელი კვების უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია. ეს არის მაღალი ხარისხის, ადვილად ასათვისებელი ცილების, ვიტამინების, ამინომჟავების და მინერალური ნივთიერებების შეუცვლელი წყარო ნებისმიერი ასაკის ორგანიზმისთვის, მისი ზრდისა და ფუნქციონირებისთვის.

განსაკუთრებული დიეტური თვისებებით გამოირჩევა ინდაურის ან სირაქლემას ხორცი. აგრეთვე დიეტურად ითვლება მწყერის ხორცი და კვერცხი.

ქათმის ხორცი საქონლის ხორცთან შედარებით მეტ ცილას შეიცავს (ქათმის ხორცში ცილები 19,5%-ია, საქონლის ხორცში კი 13%) და მას ადამიანის ორგანიზმი უფრო ადვილად ითვისებს, ამიტომ ქათმის ხორცი შეიძლება სხვა ხორცზე უფრო ხშირად და მეტი ოდენობით მოვიხმაროთ. განსაკუთრებით სასარგებლოა ახალგაზრდა ფრინველის ხორცი. მნიშვნელოვანია ქათმის ჯიშიც - მეხორცეული ქათმების ხორცი შეიცავს უფრო მეტ ცილასა და ცხიმს, ვიდრე კვერცხის მდებელი ქათმისა, შესაბამისად, იგი უფრო გემრიელია და ყუათიანი. განასხვავებენ ქათმისა და ინდაურის თეთრ და მუქ ხორცს. თეთრ ხორცში მუქთან შედარებით მეტია სრულფასოვანი ცილა და ნაკლებია ცხიმი. ქათმის კანი დიდი ოდენობით შეიცავს ცხიმს და, შესაბამისად, ქოლესტერინს, ამიტომ ჭამის წინ, ჯობს, მოვაცილოთ. მოხარშული ქათმის ხორცი კანის გარეშე ყველასათვის უვნებელი და სასარგებლოა.

**ქათმის ხორცის არჩევა** ქათმის ხორცის შეძენისას უნდა ეცადოთ, აირჩიოთ მეხორცეული ჯიშის ახალგაზრდა, კარგად ნაკვები ფრინველი, სასურველია ახალდაკლული (შესაძლებელია გაყინულიც). ახალგაზრდა ქათმის სქესს მნიშვნელობა არ აქვს - ყვინჩილებსა და ვარიკებს შორის საგემოვნო განსხვავებები უმნიშვნელოა, მაგრამ თუკი ზრდასრულ ფრინველს ყიდულობთ, გირჩევთ დედალი შეიძინოთ - მამლის ხორცი საგემოვნო თვისებებით მას მკვეთრად ჩამოუვარდება. ქათმის ჯიშის გარჩევა მომხმარებლისთვის საკმაოდ რთულია. საზოგადოდ, ერთი და იმავე ასაკის მეხორცეული ქათამი კვერცხის მდებელზე დიდია. დაკლული ფერმის ქათმები ძირითადად მეხორცეულია, სოფლის ქათმები კი ძირითადად კვერცხის მდებელი. ფერმის ქათმებს უმეტესად 2-3 თვისას კლავენ, თუმცა ხანდახან 1 წლამდე ასაკის ქათმებსაც (კვერცხის მდებლებს) კლავენ და ყიდიან, სოფლის ქათამი კი საკმაოდ ბებერი - 2-3 წლისაც შეიძლება იყოს. გირჩევთ,

არ შეიძინოთ ბებერი ფრინველი - მისი ხორცი მაგარი და უხეშია. ფრინველის ასაკის გასარჩევად დააკვირდით მის კანს და ფეხებს:

- ბებერ ქათამს კანი უხეში აქვს, მოყვითალო ფერისა, ქონი - მუქი ყვითელი, ფეხები დაფარული აქვს უხეში ქერცლით, ხოლო ფეხის ქვედა მხარეზე აქვს კანის უხეში წანაზარდები.
- ახალგაზრდა ქათამს კანი ღია ფერისა აქვს, ფრთებქვეშ უჩანს მარღვები, ფეხები რბილი აქვს, დაფარული წვრილი ყვითელი ქერცლით.

ფრინველის ნაკვებობის შესაფასებლად დააკვირდით მკერდს - კარგად ნაკვებ ფრინველს მკერდის ძვალი არ უნდა აჩნდეს, მკერდსა და მუცელს ცხიმის თხელი ფენა უნდა ფარავდეს. ნაკვები ფრინველის კანი მქრქალი მოყვითალო ან მოთეთრო-მოყვითალოა, მუქი ფერის გარეშე. ადგილ-ადგილ გადაჰკრავს ვარდისფერი. ცუდად ნაკვები ფრინველის მკერდის ძვალი გამოკვეთილია, კანს მონაცრისფრო-მოყვითალო-მოწითალო ელფერი გადაჰკრავს. გაითვალისწინეთ, ცხიმის რაოდენობამ შეიძლება მოგატყუოთ: ბებერი ქათამი შეიძლება ახალგაზრდაზე ცხიმიანი იყოს, თუმცა ახალგაზრდა ქათმის ხორცი ბევრად უფრო ნაზი და გემრიელია, ამიტომ ყოველთვის ჯობს, აირჩიოთ ახალგაზრდა ქათამი, თუნდაც ნაკლებცხიმიანი. ახალდაკლული ფრინველის ცნობა კი ასე შეიძლება:

- ფრინველის ნისკარტი მშრალი და მკვრივია, არ უდის მჟავე სუნი და არ არის შებურული;
- პირის ღრუს ლორწოვანი გარსი ბზინვარე და მკრთალი მოვარდისფროა;
- თვალი ავსებს მთელ ორბიტას;
- ხორცი მკვრივია, დრეკადი.

დიდი ხნის დაკლული ქათმის გამოსაცნობად დააკვირდით შიგა ქონს - თუკი მას მომწვანო შეფერილობა გადაჰკრავს, ხორცზე ხელის შეხებისას იგრძნობა სირბილე და მთლიანად ქათამს მომჟავო სუნი დაჰკრავს - ეს ქათამი ნამდვილად დიდი ხნის დაკლულია. ნუ შეიძენთ ასეთ ქათამს. და კიდევ ერთი: ქათმის

ხორცის სასარგებლო თვისებები ვლინდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ქათამი გაზრდილია ნატურალურ საკვებზე, ჰორმონული პრეპარატების დამატების გარეშე. თუმცა მეფრინველეობის ფაბრიკებში ფრინველების ზრდის სტიმულაციისა და დაავადებების პროფილაქტიკის მიზნით, როგორც წესი, ანტიბიოტიკებს და ჰორმონულ პრეპარატებს იყენებენ და ფერმის ქათმის ხორცში შესაძლოა ამ პრეპარატების ნარჩენები იყოს, რაც თქვენი ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო არ არის. თუ საშუალება გაქვთ, ეცადეთ, არა ფერმის, არამედ სოფლის ქათამი შეიძინოთ. მაგრამ თუკი მაინც ფერმის ქათამს ან ქათმის ბარკლებს ამჯობინებთ, გირჩევთ: ხორცის მოხარშვისას პირველი ნახარში (წამოდულებიდან 2-3 წუთში) გადაღვართ - ჰორმონები და ანტიბიოტიკები მას გაჰყვება და მომდევნო ნახარში უვნებელი იქნება.

მოხარშულ ან შემწვარ ქათმის ხორცს მოაშორეთ კანი.

**დაკლული ქათმის შენახვა სახლში** ახალდაკლული ქათამი მაცივარში 5 დღემდე ინახება. თუ მის შენახვას მეტხანს აპირებთ, საყინულეში შედეთ. გაითვალისწინეთ: გამოუშიგნავი ფრინველი მალე ფუჭდება, ამიტომ შეძენისთანავე გამოშიგნეთ და ისე შეინახეთ. ფრინველის ხორცის გაფუჭებისას კანზე, პირველ რიგში - ფრთების ქვეშ და ფეშხვის ბოლო ნაწილში, ჩნდება მოყვითალო-მონაცრისფრო ლაქები მომწვანო ელფერით, კანი ხდება წებოვანი. არ გამოიყენოთ გაფუჭებული ქათმის ხორცი!

## **როგორ ვაღლოთ ქათამს**

ქათმის გაღლობის ოთხი ძირითადი ხერხი არსებობს:

1. ოთახის ტემპერატურაზე
2. მიკროტალღურ ღუმელში,

3. მაცივარში

4. ცივ წყალში

პირველ და მეორე ხერხს ჩვენ არ გირჩევთ: (1) ოთახის ტემპერატურაზე გაღობა ბაქტერიების გამრავლებას უწყობს ხელს და უარყოფითად მოქმედებს ხორცის გემოსა და ტექსტურაზე; (2) მიკროტალღულ ღუმელში გათბობა ძალიან არათანაბრად მიმდინარეობს, რის შედეგადაც ხორცის ნაწილი თითქმის მოხარშულია, ნაწილი კი კვლავ გაყინული. ეს ყველაზე არასწორი მეთოდია ამ ოთხს შორის.

მაცივარში გაღობა

იდეალური მეთოდია მაცივარში გაღობა, ამ დროს ხორცი ყველაზე უკეთ ინარჩუნებს გემოს, თუმცა ეს მეთოდი დროს მოითხოვს და მხოლოდ მას გამოდგება, ვისაც წინასწარ აქვს დაგეგმილი საჭმლის მომზადება.

მაცივარში გაღობას დაახლოებით 1 კილოგრამზე 9-11 საათი სჭირდება. იხილეთ ცხრილი:

| წონა            | დრო               |
|-----------------|-------------------|
| 450 გრ. – 1 კგ. | 12 საათზე ნაკლები |
| 1-1.8 კგ.       | 12-24 საათი       |

### ცივ წყალში გაღებობა

ქათმის ცივ წყალში გაღებობა გაცილებით სწრაფი მეთოდია, ვიდრე მაცივარში გაღებობა, რადგან 1 კილოგრამი ხორცის გაღებობას დაახლოებით 1 საათი სჭირდება. ამრიგად, თუ გეჩქარებათ, უმჯობესია გამოიყენოთ ქათმის ცივ წყალში გაღებობის მეთოდი, რასაც თავისი წესები აქვს:

- ფრინველი უნდა იყოს ჰერმეტიკულად შეფუთული, რომ ხორცს წყალი არ მოხვდეს;
- წყალი უნდა იყოს გამდინარე ან გამოიცვალოს 30 წუთში ერთხელ მაინც, რათა არ გათბეს და ხელი არ შეუწყოს ბაქტერიების გამრავლებას. თუ წყალს მარილს დაუმატებთ, გაღებობის პროცესი დაჩქარდება. როგორ დავანაწევროთ მთლიანი ქათამი?

უპირველეს ყოვლისა მოგიყვებით ქათმის რომელი ნაწილისგან რისი მომზადება შეგიძლიათ. მთავარი პრინციპი მარტივია:

- თეთრი ხორცი - ქათმის ყველაზე ნაზი და ყველაზე დიეტური ნაწილი - იდეალურია სწრაფად შესაწავად და, ასევე, ისეთი მსუბუქი მეთოდებით მომზადებისას, როდესაც ხორცი ინარჩუნებს სინაზეს და არ შრება.
- მუქი ხორცი - უფრო წვნიანი და გემრიელი - გამოდგება შედარებით ხანგრძლივი კულინარული დამუშავებისთვის.

**უფრო კონკრეტულად:**

მთლიანი ბარკალი - ხშირად მას არ ანაწევრებენ ბარკლის ძირად და ბარკლად, მთლიანად ამზადებენ გრილზე და ბარბეკიუზე, წვავენ ტაფაზე ან ღუმელში.

ბარკლის ძირი - იდეალურია ღუმელში მოსამზადებლად და შესაწვავად.

ბარკალი - ბარბეკიუს და გრილის ფავორიტია.

ფრთები - მზადდება ბარბეკიუზე, ღუმელში, ფრიტურში (ბაფალო ვინსი) და გამოიყენება ბულიონში

ფილე - იდეალურია მისი მსუბუქად მოხარშვა, სწრაფი მომზადება ღუმელში ან შეწვა, ასევე ორთქლზე მოხარშვა სალათებისა და სენდვიჩებისთვის.

კისერი, თავი, ზურგი, ფეხები - შესანიშნავი ნაკრებია ბულიონისთვის.

გული, ღვიძლი, კუჭი - არის კუჭმაჭის, პაშტეტის მასალა, კარგია რაგუსთვის და გრილზე შესაწვავად (კუჭის გარდა).





დანაწევრება

1. ქათამი ზურგით დადეთ საჭრელ დაფაზე და კისერთან კანი გადაუწიეთ. კისრის ღრუში თითებით მოძებნეთ ქათმის მკერდის ორტოტა ძვალი საწინწკარა.
2. პატარა ბასრი დანით გააცალეთ ხორცი საწინწკარას, რომ უკეთ დაინახოთ ის. შემდეგ დანის წვერი შეაცურეთ უშუალოდ მის უკან და საწინწკარა ხელით ამოაძრეთ. კანი ისევ გადააფარეთ.
3. ქათამი გულადმა დადეთ დაფაზე. მთლიანი ბარკლის მოსაჭრელად ჩაჭერით ის თემოსა და ტანს შორის.
4. გვერდზე გადასწიეთ ბარკალი, ამოაბრუნეთ, რომ გადატეხოთ მენჯ-ბარძაყის სახსარი.
5. გადაჭერით სახსარში. მეორე ბარკლის მოსაჭრელადაც იგივე გაიმეორეთ.
6. ბარკლისა და ბარკლის ძირის განსაცალკევებლად, დაფაზე ქათმის ფეხის კანიანი მხარე ქვემოთ მოაქციეთ, თითებით მოძებნეთ სახსარი და დიაგონალურად გადაჭერით ის. იგივე გაიმეორეთ მეორე ბარკალზეც.
7. ფრთის მოსაჭრელად, გასწიეთ ის და გაჭერით სახსარსა და მკერდს შორის.
8. ქათმის საჭრელი სეკატორით ან უბრალოდ დიდი დანით გაჭერით მკერდი ხერხემლის გასწვრივ ბოლოდან კისრამდე. იგივე გაიმეორეთ მეორე მხარესაც, ხერხემალი მთლიანად ამოაცალეთ.
9. საჭრელ დაფაზე მკერდი კანიანი მხარით ქვემოთ მოათავსეთ. მკერდის შუაზე გასაჭრელად, დანით მკერდის ერთი მხარე

ჩაჭერით ისე, რომ ძვალი და ხორცი გაიჭრას.



*ქათმის დანაწევრების სქემა ხერხემლით.*

საქართველოს რესტორნებში გავრცელებული  
ნანადირები:

## მწყერი



## კაკაბი



## ხოხობი



*შენიშვნა: აღნიშნული ფრინველების გამრავლება ხდება ფერმებში, ხელოვნურ პირობებში. ბუნებრივ პირობებში (ნადირობა) მოპოვებულ ნანადირევს უნდა მოაცილოთ საფანტი. ეს „ოპერაცია“ შედის მზარეულის ფუნქციებში.*

## კითხვები, თვითშემოწმებისთვის

- 1.რა თვისებებით გამოირჩევა ფრინველის ხორცი?
- 2.რა კრიტერიუმებით ხდება ფრინველის ხორცის არჩევა?
- 3.ქათმის გალღობის ძირითადი პრინციპები?
- 4.როგორ ხდება ქათმის დანაწევრება?

## კვერცხის გამოყენება კულინარიაში და მისი კულინარული პოტენციალი

სირაქლემა „ემუს“ კვერცხი. უდრის ქათმის 40 კვერცხს.



სირაქლემას კვერცხი.



ინდურის კვერცხი



იხვის კვერცხი



ცესარის კვერცხი.



მწეურის კვერცხი





ქათმის კვერცხი

## კვერცხის შენახვის და მოხმარების წესები და ვადები

კვერცხის შენახვისას მთავარია, რომ:

მუდმივად დაცული იყოს საკმარისად გრილი ტემპერატურა (+20°C-ზე მაღალ ტემპერატურაზე კვერცხი გაფუჭებას იწყებს).

არ დაზიანდეს კვერცხის ნაჭუჭი და თხელი, მიკროსკოპული აპკი, რომელიც ნაჭუჭს გარედან აკრავს და მიკრობებისგან იცავს. ამიტომ სრულიად დაუშვებელია შესანახი კვერცხის გარეცხვა ან უხეშად გაწმენდა – ამ დროს დამცავი აპკი ზიანდება და ნაჭუჭი მიკრობებისთვის გამტარი ხდება. დაზიანებული ნაჭუჭიდან კვერცხში შესაძლოა მავნე მიკროორგანიზმებმა შეაღწიოს და გამრავლდეს, რაც ადამიანთა მოწამვლის მიზეზი შეიძლება გახდეს.

## სოფლის და ფერმის კვერცხის გამოვენება

მაღაზიებში, როგორც წესი, ფერმის კვერცხები იყიდება (დაუშვებელია მაღაზიაში კვერცხის მიღება ვეტერინერული საბუთის გარეშე). თუმცა ყველას შეგვიძინევია, რომ ე.წ. „სოფლის კვერცხი“, ანუ სოფელში, გლეხების ეზოებში ლაღად მოსეირნე

ქათმების კვერცხი ბევრად უფრო გემრიელია. რომელი ჯობს რომ შევიძინოთ?

სოფლის კვერცხი, მართლაც, უფრო გემრიელია. ეს ძირითადად იმიტაა გამოწვეული, რომ სოფლის ქათამს უფრო მრავალფეროვანი კვება აქვს: ნედლი ბალახი, ჭია-ლუა, მარცვალი. ფერმის ქათმები კი სპეციალურად შეზავებული კომბინირებული საკვებით იკვებებიან – ზოგადად ბევრად უფრო ერთგვაროვანი კვება აქვთ. მაგრამ, სამაგიეროდ, ფერმაში გაცილებით მკაცრად კონტროლდება ფრინველის ჯანმრთელობა და, შესაბამისად, გაცილებით ნაკლებია კვერცხის დასნეოვნების შესაძლებლობა. თან ფერმის კვერცხის ზედაპირიც უფრო სუფთაა – ფერმა მოწყობილია ისე, რომ კვერცხები დადებისთანავე შორდება ფრინველს და ამიტომ არ ბინძურდება. გლეხურ მეურნეობაში ფრინველების ჯანმრთელობის კონტროლიც ნაკლებია, კვერცხის დასვრის შანსიც მეტია. გარდა ამისა, აქ ხშირად კვერცხის შენახვის ვადებს და პირობებსაც არ აქცევენ დიდ ყურადღებას (გლეხურ მეურნეობაში კვერცხებს შეიძლება უბრალოდ კარადაში აგროვებდნენ, რამოდენიმე კვირის განმავლობაში, და მხოლოდ ამის შემდეგ გაყიდონ)

მოკლედ რომ ვთქვათ, ფერმის კვერცხი გარანტირებულად უფრო სადი და უვნებელია. თუმცა გემოთი და კვებითი ღირებულებით სოფლის კვერცხს ჩამორჩება. ამიტომ, გირჩევთ, სოფლის კვერცხი მხოლოდ კარგად მოხარშული ან შემწვარი მიირთვათ. ხოლო თუკი უმი კვერცხის კერძს ამზადებთ – ამისთვის სჯობს ფერმის კვერცხი გამოიყენეთ!

ყოველი შემთხვევისთვის მაინც იცოდეთ: თუკი უმი კვერცხის მიღებიდან 12-24 საათში დაგეწყით შემცივნება, გულის რევა, ღებინება, მუცლის ტკივილი, ფაღარათი – შესაძლოა ეს სალმონელიოზის ნიშნები იყოს. არ შეშინდეთ, დაავადება



ანტიბიოტიკებით კარგად იკურნება. მაგრამ აუცილებლად და დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს!

## დიეტური კვერცხი

„დიეტური“ კვერცხი უბრალოდ ახალს ნიშნავს. დადებიდან 7 დღის განმავლობაში (+20°C-ზე დაბალ ტემპერატურაზე შენახვის პირობებში) კვერცხი დიეტურად ითვლება, ამის შემდეგ კი ე.წ. „ჩვეულებრივი“ კვერცხი ხდება (ანუ უფრო ნაკლები ხარისხის, ვიდრე დიეტური). +20°C ტემპერატურაზე ჩვეულებრივი კვერცხი 25 დღე ინახება, ხოლო 0°-იდან +2°C-მდე ტემპერატურის პირობებში – 120 დღე. თუმცა შენახვისას კვერცხი წონასაც კარგავს და კვებითი ღირებულებაც უქვეითდება. თანდათან მცირდება ნაჭუჭის დამცავი აპკის სიმტკიცეც, ასე რომ, იზრდება მიკროორგანიზმების კვერცხის შიგთავსში შეღწევისა და გამრავლების შესაძლებლობა. ამიტომ უნდა შეეცადოთ, ახალი კვერცხი შეიძინოთ და მიირთვათ.

## კვერცხის არჩევა

კვერცხის არჩევისას გაითვალისწინეთ შემდეგი:

კვერცხის ნაჭუჭის ფერს არავითარი მნიშვნელობა არ აქვს – ის უბრალოდ ფრინველის ფერზეა დამოკიდებული.

მთავარი, რასაც ყურადღება უნდა მიაქციოთ – რამდენი ხნისაა კვერცხი – რაც ახალია, მით უფრო სასარგებლოა იგი. ამიტომ ეცადეთ, შეიძინოთ რაც შეიძლება ახალი კვერცხი. ფერმის კვერცხის შეფუთვაზე აუცილებლად უნდა იყოს მითითებული გამოშვების თარიღი და ვარგისიანობის ვადა (ან თარიღი). მოძებნეთ ეს წარწერა. ნუ შეიძენთ ფერმის კვერცხს, რომელსაც შეფუთვაზე გამოშვების თარიღი არ აწერია!

მიაქციეთ ყურადღება, რა პირობებში ინახებოდა კვერცხი მაღაზიაში. ნუ შეიძენთ კვერცხს, რომელიც მაღაზიაში გაგრილების გარეშე, სიცხეში ალაგია.

თუ ეჭვი გაქვთ, რომ კვერცხი შესაძლოა სადი არ იყოს (განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როცა „სოფლის კვერცხს“ ყიდულობთ), გირჩევთ კარგად დააკვირდეთ და ეს რჩევები გაითვალისწინოთ:

ახალ კვერცხს არ უნდა ჰქონდეს კრიალა ზედაპირი, ის უნდა იყოს მქრქალი. ხელის გადასმის დროს უნდა შეიგრძნობოდეს ხაოიანი ზედაპირი, ძველი კვერცხის ზედაპირი პრიალებს;

დაიჭირეთ ხელში კვერცხი, ის უნდა იყოს საკმარისად წონადი.

დაეცნოს. მას არ უნდა ჰქონდეს სუნი, თუ სუნი აქვს, წარმოიდგინეთ, გატეხვის შემდეგ რა მძაფრი სუნი ექნება.

თუ გახედავთ ქათმის კვერცხს სინათლეზე, მას უნდა ჰქონდეს ერთგვაროვანი ღია-ნარინჯისფერი ფერი, ყოველგვარი მუქი ლაქების გარეშე. მუქი ლაქები ნიშნავს, რომ კვერცხი გაფუჭებულია.

თუ საშუალებაა, კვერცხის სიახლე შეიძლება წყალში ჩადებით შემოწმდეს. ამისთვის ჩაასხით ჭიქაში 3/4 მოცულობა წყალი და ფრთხილად ჩაუშვათ მასში კვერცხი:

ახალი (3-დღემდე) კვერცხი ჩაიძირება ჭიქის ძირზე;

1 კვირის კვერცხი ტივტივებს წყალში ვერტიკალურ მდგომარეობაში;

კვერცხი, რომელიც დადებულია 3 კვირის ან მეტის წინ, მაშინვე წყლის ზედაპირზე ამოტივტივდება (მისი ნაწილი ამოვა წყლის ზემოთ);

არ შეიძინოთ კვერცხი, თუკი შეამჩნევთ, რომ:

ნაჭუჭი დაზიანებულია ან გატეხილია;

ნაჭუჭი დასვრილია;

ნაჭუჭი პრიალებს;

კვერცხს არასასიამოვნო სუნი აქვს.

**კვერცხის შენახვა და მოხმარება.**

კვერცხი სასურველია მაცივარში შეინახოთ.

მოხმარების წინ კვერცხი უნდა გაირეცხოს: სუფთა ნაჭუჭზეც კი ყოველთვის არის მიკროორგანიზმები, მათ შორის შესაძლოა პათოგენურებიც, რომელიც გატეხვისას შესაძლოა კვერცხის ცილაში მოხვდეს.

სასურველია ყოველი კვერცხი ცალ-ცალკე ჭურჭელში გატეხოთ, რათა მისი სისაღე შეამოწმოთ. ახალი, საღი კვერცხის ცილა მკვრივია მისი საზღვარი კარგადაა გამოხატული და თეფშზე გადმოსხმისას ინარჩუნებს კვერცხის ფორმას, ხოლო გულს თითქმის ბურთის ფორმა აქვს. თუ კვერცხის ცილა თხევადია ხოლო გული გაწელილია ეს არც თუ ისე ახალი კვერცხია, (თუმცა მისი საკვებად გამოყენება შესაძლებელია).

კვერცხი უნდა იხარშოს არანაკლებ 5 წუთი, რომ თავი დავიცვათ სალმონელოზისგან.

ნუ მოიხმართ კვერცხს, რომლის გატეხვისას აღმოაჩენთ, რომ:

კვერცხს ცუდი სუნი აქვს;

გული ნაჭუჭზე მიმხმარია;

ნაჭუჭის შიდა მხარეს ობი აქვს მოკიდებული;

კვერცხის გული მომწვანოა;

კვერცხის ცილა და გული ერთმანეთში არეული;

კვერცხს სისხლიანი ჩანართები აქვს.

რა თქმა უნდა, თუკი აღმოაჩენთ, რომ კვერცხი ცუდია, მომავალში შეეცადეთ იგი სხვა მიმწოდებლისგან შეიძინოთ. თუმცა ასევე კარგს იზამთ, თუკი აცნობებთ მაღაზიას იმის შესახებ, რომ მისი მოყიდული კვერცხი გაფუჭებული იყო – მისთვის ეს ნამდვილად ფასეული ინფორმაციაა. შეეცადეთ დაუბრუნოთ იგი მათ.

და ბოლოს: **ნუ ჩადებთ ახალ კვერცხს ძველის შეფუთვაში**, ვინაიდან ეს უკანასკნელი შესაძლოა სალმონელით იყოს დაბინძურებული. გამოიმუშავეთ ჩვევა: კვერცხების ერთჯერადი შეფუთვა დაცლისთანავე გადააგდეთ! მაცივარში კვერცხების ჩასადები უჯრა კი რეგულარულად გაწმინდეთ რაიმე ანტისეპტიკური ხსნარით.

კვერცხის უვნებლობის მიზნით არ დაიზაროთ მისი პასტერიზება. პასტერიზება არის თერმული ზემოქმედების პროცესი, რომელიც მნიშვნელოვნად არ ცვლის პროდუქტის გემოვნურ და კვებით ღირებულებებს, მაგრამ ამცირებს ბაქტერიების გავრცელების საშიშროებას. კვერცხი, უპირველესად, უნდა გაირეცხოს. შემდეგ ოთახის ტემპერატურის

კვერცხი უნდა მოიხარშოს 60 გრადუს ტემპერატურაზე 5 წუთის განმავლობაში. შემდგომ კვერცხი უნდა გააციოთ და შეინახოთ მაცივარში. არსებობს მეორე მეთოდი პასტერიზაციის, რომელიც ითვალისწინებს კვერცხის მოთავსებას ადუღებულ წყალში (ცეცხლის გარაშე) 3 წუთის განმავლობაში.

კვერცხი ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში და საკონდიტრო საქმეში როგორც „ლიეზონი“ (შემკრავი პროდუქტი) ან „მელანჟი“ (ცილის და გულის ათქვეფილი ნაზავი ან ცალ-ცალკე ათქვეფილი ინგრედიენტები).

კვერცხის პასტერიზება:

საგულდაგულო გარეცხვის შემდეგ, კვერცხი შესაძლოა დავაქვემდებაროთ „პასტერიზების“ პროცესს, რომელიც ხდის მას უფრო უვნებელს და, მითუმეტეს, უმ მდაგომარეობაში გამოყენების შემთხვევაში. კვების ობიექტებზე პასტერიზების პროცედურა არის აუცილებელი, მაგრამ სამწუხაროდ არ სრულდება ჩვენს რეალობაში.

პასტერიზება არის ერთ-ერთი საშუალება კვერცხში ბაქტერიების რაოდენობის შემცირების. პასტერიზება ხდება დაბალ ტემპერატურაზე (60 გრადუსი) 5 წუთის განმავლობაში. პასტერიზების შემდეგ კვერცხი უნდა გააციოთ და შეინახოთ მაცივარში. პასტერიზების მეორე მეთოდი ითვალისწინებს კვერცხის გაჩერებას ადუღებულ და ცეცხლ მოცილებულ წყალში 3 წუთის განმავლობაში. შემდეგი პროცედურა, აგრეთვე, გულისხმობს გაციებას და მაცივარში შენახვას. პასტერიზება გვაძლევს საშუალებას გამოვიყენოთ თითქმის მოუმზადებელი კვერცხი ცილის ასათქვეფად, გოგლი-მოგლის მოსამზადებლად, ან უმი კვერცხის სხვა სახის გამოსაყენებლად.

## კითხვები, თვითშემოწმებისთვის

1. როგორ ხდება კვერცხის შენახვა და გამოყენება?
2. როგორი კვერცხი აკრძალულია მოხმარებისთვის?
3. როგორ ხდება კვერცხის პასტერიზება?

## თევზისა და ზღვის პროდუქტების ადგილი კულინარიაში.

თევზი და ზღვის ნობათი გახდა ქართული კვების ობიექტების განუყოფელი ნაწილი. კალმახი ნიგვზის სატენით, მიდიების ჩაშუშული და ა.შ. შეტანილია მრავალი რესტორნის მენიუმში.

ზღვის უძვირფასეს საჩუქრებს ადამიანი უხსოვარი დროიდან იღებს. თევზი და ზღვის პროდუქტები თანამედროვე ადამიანის რაციონის აუცილებელი და შეუცვლელი კომპონენტია. თევზეულის ცილას ადამიანის ორგანიზმი უფრო სწრაფად და ადვილად ითვისებს, ვიდრე ცხოველურს. გარდა ამისა, ზღვის პროდუქტების ცილა ცხოველურთან შედარებით ნაკლებკალორიულია, ამიტომ ზღვის პროდუქტები თამამად შეგიძლიათ მიირთვათ და არ იდარდოთ ფიგურის, სხეულის ფორმების გამო. ზღვის პროდუქტები მდიდარია მინერალებით, ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით, რომლებიც აუმჯობესებს ორგანიზმში მიმდინარე ნივთიერებათა ცვლას. მაგალითად, კიბორჩხალასებრთა ოჯახი შეიცავს რკინასა და ფოსფორს, კალმარები მდიდარია კალიუმით, მოლუსკები - ნიკელითა და სპილენძით, მიდიები - კობალტით. ა, ბ და დ ვიტამინები ზღვის თევზში რომ უხვადაა, ნებისმიერმა მოსწავლემ იცის. ჩამოთვლილთა გარდა, თევზის ხორცი შეიცავს იოდს, თუთიას, სპილენძს, მანგანუმს, რკინასა და ფოსფორს. თითოეულ ამ ვიტამინსა თუ მიკროელემენტს

ადამიანის ორგანიზმისთვის სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს, ჰოლო ზოგიერთი მათგანი იმდენად უნიკალურია, რომ ზღვის პროდუქტების გარდა ვერსად შეხვდებით. ზღვის პროდუქტების რეგულარული მიღება მეტად სასარგებლოა გულისა და თავის ტვინისთვის, რადგან სწორედ ამ პროდუქტებშია მათი მუშაობისთვის აუცილებელი პოლიუჯერი ცხიმოვანები. ეს უკანასკნელნი თევზის ხორციდან ადამიანის ორგანიზმს შეწოვისთვის იდეალური სახით მიეწოდება. მცენარეული საკვები კი (მაგალითად, სოია, მწვანე ბოსტნეული) გაცილებით რთულ ნაერთებს შეიცავს, რომელთა გადამუშავებისთვის ორგანიზმს დამატებითი ენერგიის ხარჯვა სჭირდება. თევზებიდან ყველაზე ცხიმოვანია გველთევზა, ორაგული, ქაშაყი და სკუმბრია. მათ მოსდევს კეფალი, თინუსი, სარდინი და კალმახი. “სუსტების”(დაბალი ცხიმის შემცველობით) კატეგორიიდან აღსანიშნავია: ვირთევზა, კამბალა და ჭანარი, თუმცა მრავალფეროვნებისთვის მათი მირთმევაც შეიძლება. თევზი ხომ ადვილად ასათვისებელი ცხოველური ცილის წყაროა. აქედან გამომდინარე, დროდადრო თამამად შეიძლება თევზით საქონლის ხორცის შეცვლა.

**მნიშვნელოვანი ფაქტები ზღვის პროდუქტების მარგებლობის შესახებ** ზღვის პროდუქტები იოდდეფიციტის პროფილაქტიკის მთავარი საშუალებაა. იოდის უკმარისობას ჯანმრთელობის სხვადასხვა დარღვევის პროვოცირება შეუძლია. ამ ელემენტს შეიცავს წყალქვეშა სამყაროს თითქმის ყველა სახეობა, ოღონდ სხვადასხვა რაოდენობით. გაცილებით მეტი ღირებულება აქვს ზღვის თევზს. ის უფრო მეტ იოდსა და უჯერ ცხიმს შეიცავს, ვიდრე მდინარისა. ექიმები დიდხანს ურჩევდნენ ორსულებს, დიდი სიფრთხილით მოჰკიდებოდნენ ზღვის თევზებისა და კიბოსნაირების (კრევეტები, ომარები, ხამანწკები და სხვა) მრავალ სახეობას, რადგან მათი ორგანიზმი შეიცავს ვერცხლისწყალს, მომავალი დედის ორგანიზმში ამ ელემენტის



დაგროვებამ შესაძლოა ნაყოფის ნერვული სისტემის განვითარების დარღვევა გამოიწვიოს. თუმცა ვერცხლისწყლის საშიშ კონცენტრაციას მხოლოდ ზოგიერთი სახეობის თევზი შეიცავს. რაციონიდან გამორიცხეთ ხმალთევზა, სკუმბრია და ზვიგენი. რაც შეეხება დანარჩენებს, დაიხსომეთ, რაც უფრო დიდი და ხნოვანია თევზი, მით უფრო მეტია მასში მავნე ნივთიერება. როგორც ყოველთვის, ზომიერება ამ დროსაც საჭიროა. ყველაზე უკეთესია, კვირაში სამი-ოთხი დღე დაუთმოთ თევზეულს. არჩევანი მრავალფეროვანია, თუმცა ჯობს, უპირატესობა ახალდაჭერილ და შედარებით მომცრო ზომის თევზებს მიანიჭოთ. ზღვის პროდუქტები რომ სასარგებლოა, ყველამ იცის, მაგრამ ორგანიზმისთვის მავნე და საშიშ ნივთიერებებსაც რომ შეიცავს, ამაზე თითქმის არსად იწერება, ამიტომ ბოლო ხანს სპეციალისტები ხშირად სვამენ კითხვებს მათი მავნეობისა და მარგებლობის შესახებ. თავად თევზები უცოდველნი არიან; სხვა საქმეა მათი საცხოვრებელი ადგილი. დღეს ბუნება და სასიცოცხლო არეალი იმდენად დაბინძურებულია, რომ იქ მცხოვრები სახეობები შესაძლოა ადამიანის ჯანმრთელობისთვის სახიფათონიც კი გახდნენ. მთელი სიცოცხლის განმავლობაში თევზი საკუთარ ორგანიზმში ვარცხლისწყალთან ერთად დარიშხანს და სხვა მძიმე ლითონებსაც “აგროვებს”. ეს ნივთიერებები არ სჭირდება ჩვენს ორგანიზმს, უფრო მეტიც - ისინი ჩვენთვის საშიშია! ამიტომ შერჩევის დროს უპირატესობა მიანიჭეთ მომცრო ზომის თევზებს - მათში მავნე ნივთიერებაც ნაკლები იქნება. გარდა ამისა, უმი თევზი მალეფუჭებად პროდუქტებს მიეკუთვნება. უმად მისი დიდხანს დატოვება დაუშვებელია, რადგან თევზის პარაზიტები საკმაოდ სწრაფად მრავლდებიან. უმი დელიკატესები საკვებად დიდი სიფრთხილით უნდა გამოიყენოთ. მაგალითად, ხამანჭკები. ისინი შეიძლება დასნებოვნებულნი იყვნენ ქოლერის ვიბრიონის მსგავსი ჩხირებით. ამ დროს მოწამვლის შედეგები ხანგრძლივი და



მძიმეა. უსაფრთხოა ახალდაჭერილი  
ხამანწკები.მიდიებიანმდვილიდელიკატესია ნაზი,  
განუმეორებელი გემო და შეიცავს ცილის, მინერალური  
მარილების, ვიტამინებისა და მიკროელემენტების (რკინა,  
კობალტი, ფოსფორი) მდიდარ ნაკრებს. მრავალი სპეციალისტი  
კვლევებზე დაყრდნობით ამტკიცებს, რომ მიდია - ბუნებრივი,  
ნატურალური პროდუქტი შემადგენლობით ვიაგრას ჰგავს.  
ადვილად მოსანელებლად აუცილებელია მიდიების  
ბოსტნეულთან ერთად მირთმევა. მართლაც კარგი მოლუსკია,  
არა? და მაინც... ბუნებაში მიდიებს განსაკუთრებული ფუნქცია  
აკისრიათ - ისინი დაბინძურებული წყლის ფილტრები არიან,  
ამიტომ შეუძლიათ, ორგანიზმში დაიგროვონ ადამიანისთვის  
მეტად საშიში ის შხამებიც კი, რომლებსაც უმარტივესი  
ორგანიზმები გამოყოფენ. რაც უფრო მეტხანსაა მიდია ზღვაში,  
მით მეტი ტოქსინი გროვდება მის ორგანიზმში. სანამ ბაზარზე  
მოხვდებიან, მიდიები ხანგრძლივ სპეციალურ დამუშავებას  
გადიან შხამიანი კომპონენტების იზოლაციისთვის, ამიტომ უმი  
მიდია ის პროდუქტი არ არის, რომელიც შეიძლება ჯანმრთელ-  
ობისთვის ზიანის მიუყენებლად მიირთვათ. თერმული  
დამუშავებაც კი ვერ უზრუნველყოფს შხამების გამოძევებას,  
ამიტომ ფრთხილად იყავით! დაბოლოს, ზოგიერთ ადამიანში  
ზღვის პროდუქტები ალერგიას იწვევს, რომელსაც თან ახლავს  
ქავილი, სიწითლე და გამონაყარი. უფრო მძიმე შემთხვევებში  
მოსალოდნელია თავის ტკივილი, ხორხის შეშუპება, გონების  
დაკარგვა. ზღვის პროდუქტები გარკვეული წესების დაცვით  
უნდა დამუშავდეს, რათა გამოირიცხოს მათში მიკროსკოპული  
პარაზიტების არსებობა, რომლებმაც ადამიანის ორგანიზმში  
მოხვედრის შემდეგ შეიძლება სხვადასხვა დაავადება  
გამოიწვიონ. შემთხვევით შეძენილი ზღვის ნობათის ან  
თევზის გამოლენება სასტიკად აკრძალულია. ნებისმიერ  
პროდუქტს თან უნდა ართოდეს უვნებლობის და ხარისხის  
საბუთი. ძირითადად, საქრთველოს ბაზარზე მოიპოვება

გაყინული ზღვის ნობათი, რომლის გაღებაც სასურველია მოხდეს ბუნებრივად, ანუ მაცივარში + 4 / 5 გრადუს ტემპერატურაზე.

**თევზის სახეობები და კლასიფიკაცია:** არსებობს რამოდენიმე სახის კლასიფიკაცია თევზების და ზღვის ნობათის. თევზი ბინადრობს მტკნარ წყლებში და ზღვებში და ოკეანეებში. შესაბამისად თევზების სახეები იყოფა მტკნარი წყლების (მდინარე, ტბა) და მარილიანი წყლების (ზღვა, ოკეანე) ჯგუფებად.

ოკეანეს და ზღვის თევზები განეკუთნებიან „პელაგიურ“ (თევზი ბინადრობს წყლის ფენებში) და „დემერსალური“ (თევზი ბინადრობს ფსკერზე) ჯგუფებს.

თევზის პროდუქტი აგრეთვე იყოფა წითელი ხორცის (თინუსი, ორაგული) და თეთრი ხორცის მქონე თევზებად (ვირთევზა, ქორჭილა და ა.შ.). ძირითადი ზღვის ნობათის პროდუქტები იყოფა შემდეგ კატეგორიებად: მოლუსკები (ბიბილო, მიდიები, რაპანი), უხერხემლო (რვაფეხა, კალმარი), კიბორჩხალისნაირი (კრევეტები, ომარები, ლობსტერები, „ზღვის ხარი“ და ა.შ.). ადგილობრივ ბაზარზე მოიპოვება ძირითადად რვაფეხა, კალმარი მთლიანი და რგოლებად დაჭრილი, კრევეტები სხვა და სხვა ზომის და სახეობის, მიდიები, ბიბილო.

## მიდიები



ზღვის ბიბილო



კრევეტები



რვაფეხა



კალმარები



ლობსტერი



## ომარი



ერთეულის რაოდენობა 1  
ფუნტზე (0,435კგ. )

ერთეულის რაოდენობა  
1 კგ.

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| <b>6/8 (U8)</b>    | <b>13-17</b>   |
| <b>8/10 (U10)</b>  | <b>17-22</b>   |
| <b>10/12 (U12)</b> | <b>22-26</b>   |
| <b>13/15</b>       | <b>27-34</b>   |
| <b>16/20</b>       | <b>35-44</b>   |
| <b>21/25</b>       | <b>45-56</b>   |
| <b>26/30</b>       | <b>57-66</b>   |
| <b>31/40</b>       | <b>68-88</b>   |
| <b>41/50</b>       | <b>90-110</b>  |
| <b>51/60</b>       | <b>112-132</b> |
| <b>61/70</b>       | <b>133-155</b> |

საქართველოს მდინარეებში, ტბებში და შავი ზღვის აკვატორიის ქართულ ნაწილში გავრცელებულ, მობინადრე თევზების ჯიშები:

ამური

ბლიკა

გველანა





გველთევზა

გოჭალა

გუწუ



ვიშა

ზუთხი

თაღლითა



თეთრულა

კალმახი

კამბალა





# 1 ნაწილი

კაპარჭინა

კეფალი

კობრი



ლობანი

ლოქო

მურწა





ნაფოტა

ნემსთევზა

ორგული



რიპუსი

სალამურა

სამეკალა



სვია

სიგი

სქელზუბლა







ტარდანა

ტაფელა

ტობი

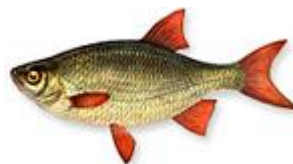


ფარგა



ფარფლწითელა

ფორეჯი



ქარიყლაპია

ქაშაპი



ქაშაყი





ქორჭილა



დორჯო

შამაია



ციმორი

წვერა

ჭანარი



ჭაფალა

ჭერეხი

ხრამული



### კითხვები, თვითშემოწმებისთვის

- 1.რა მნიშვნელოვანი მახასიათებლები აქვს თევზს და ზღვის ნობათს?
- 2.რა სახეობებზე იყოფა თევზი და ზღვის პროდუქტები?

### პარაგრაფი IV

#### ნედლეულის, პროდუქტების დამუშავება და ნახევარფაბრიკატების მომზადება

საკვები პროდუქტების, სანელებლების და საკმაზების მრავალფეროვნება და კულინარული პროდუქციის ფართო ასორტიმენტი, განაპირობებს მათი დამუშავების და მომზადების ფართო სპექტრს. *ნედლეულის და ნახევარფაბრიკატების დამუშავების სეხეობებზე* დამოკიდებულია შემდეგი მაჩვენებლები:

- **ნარჩენების** მოცულობა და რაოდენობა (მექანიკური დამუშავების შედეგად ნარჩენები წარმოადგენენ 20-დან - 40%

საწყისი წონის , და ქიმიური დამუშავების შემთხვევაში 10-12%. (ქიმიური დამუშავების მაგალითისთვის მოვიყვანოთ ტუტოვანი ხსნარის ზემოქმედება კარტოფილის კანზე, რომელიც მარტივად სცილდება ცივი წყლის მაღალი წნევის ჭავლით და კარტოფილი ირეცხება ლიმნის მჟავის ხსნარით).

- **მარგებელი ნივთიერებების მაჩვენებლის შემცირება** (მაგალითად წყალში ხარშვის დროს იკარგება 2,5 ჯერ მეტი სასარგებლო ნივთიერებები, ვიდრე ორთქლზე მოხარშვის დროს).

- **წონის დანაკარგი** (კარტოფილის მოხარშვის დროს მისი მასა მცირდება 8%, როდესაც გაცხელებულ ზეთში შეწვისას კარტოფილი კარგავს წონაში 50%-ს).

- **კერძის გემოვნური თვისებები** (რადგან შემწვარი, მოხარშული ან გამომცხვარი პროდუქტის გემოვნური თვისებები განსხვავდებიან ერთმანეთისგან).

- **კერძების და პროდუქტების ათვისება** ორგანიზმის მიერ (მაგ. მოხარშული პროდუქტების ათვისება მეტად იოლია ვიდრე შემწვარის და ა.შ.).

***კულინარული დამუშავების სახეობის შერჩევა, დიდ წილად, დამოკიდებულია პროდუქტების თვისებებზე.***

მაგალითად, საქონლის ზოგიერთი ნაჭერი საჭიროებს მხოლოდ მოხარშვის მეთოდს (არტალა, ვაშლა, ფაშვი, ჩლიქი და ა.შ), სხვა ნაჭრები ამავედროულად შეიძლება შეიწვას ან გამოცხვეს ( ჩალალაჯი, ანტრეკოტი, სუკი და ა.შ.).

***ნედლეულის და პროდუქტების დამუშავების სახეობების და მეთოდების კლასიფიკაცია ხორციელდება კულინარული პროდუქციის ტექნოლოგიური დამზადების პროცესის მიხედვით.***

პროდუქტების კულინარული დამუშავების სახეობები და მეთოდები შეიძლება დაიყოს რამოდენიმე ჯგუფად.

*მომზადების ეტაპების მიხედვით:*

- წინასწარი ან პირველადი.



- ძირითადი.



- დასკვნითი ან საბოლოო.



პროდუქტზე ზემოქმედების ან დამუშავების მიხედვით:  
- მექანიკური.



- თერმული ან თბური.



- ქიმიო-ბიოლოგიური



თითოეულ ჯგუფში შეიძლება გამოვყოთ მსგავსი დამუშავების ქვეჯგუფები, რომლებიც მიმართულია ერთი და იგივე შედეგის მისაღწევად. მაგალითად, მექანიკური დამუშავების ჯგუფში მოქცეულნი არიან დამუშავების ისეთი მეთოდები როგორებიც არიან დაბეგვა და დასერვა (ორივე

მეთოდი გამოიყენება ხორცის დასარარბილებლად) ამავედროულად, მსგავსი დამუშავების ან ზემოქმედების მეთოდები შესაძლებელია მივაკუთვნოთ განსხვავებულ ჯგუფებს. ასე შეტრუსვა(აღით დამუშავება) განეკუთვნება პირველადი დამუშავების ჯგუფს. ფლამბირება (თერმული დამუშავება სპირტიანი სასმელის აალების გზით) კი პროდუქტის დამუშავების დასკვნით ეტაპს განეკუთვნება. უნდა გამოვყოთ დამუშავების ქიმიური ხერხები, რომელიც დიდ წილად დაფუძნებულია ქიმიურ ან ბიოლოგიურ პროცესებზე. მაგალითისთვის შეგვიძლია მოვიყვანოთ დამარილება ან დამჟავება. კულინარიული დამუშავების რიგი მეთოდებისა არიას კომბინირებული ან კომპლექსური. ასეთია მაგალითად, თქვეფა ორთხლის აბაზანაზე (ჰოლანდიური სოუსის მომზადების დროს). ამგვარად პროდუქტის დამუშავების ერთი და იგივე გზა შეიძლება განეკუთვნებოდეს როგორც პირველად აგრეთვე საბოლოო დამუშავების კატეგორიას. მაგალითად ხორცის დამარინდება წარმოადგენს პირველად დამუშავებას ჰოლო სოკოსი საბოლოოს.

## **პროდუქტების დამუშავების ეტაპები.**

### **პირველადი დამუშავება.**

პირველადი დამუშავება წარმოადგენს ძალზე მნიშვნელოვან ეტაპს, რომლის განსაკუთრებობა ხშირად არის უგულებელყოფილი. ამ ეტაპს დიდ მნიშვნელობას ანიჭებენ ჩინურ და იუპონურ სამზარეულოში. პროდუქტის ან ნედლეულის გარეცხვა არის განუყოფელი ნაწილი ყველა პროდუქტის პირველადი დამუშავების დროს. პროდუქტების დიდი ნაწილი საჭიროებს დაქუცმაცებას ან დაჭრას. ცალკეული პროდუქტების პირველადი დამუშავების სახეობები გულისხმობს შემდეგ ოპერაციებს:



**ხორცის შემთხვევაში :** მყესების და ძარღვების მოცილებას, ვეტერინალური ბეჭედის ამოჭრას, ძვლის ამოცლას, დაბეგვას, დაკეპვას (როგორც ხორცსაკები მანქანის საშუალებით ასევე მექანიკურად, სპეციალური დანის საშუალებით), დასერვას (ხორცის ნაჭერი ისერება ერთი ან ორი მხრიდან სუნელების შესაზელად), პანირებას (ორცხობილაში ამ ფეკილში ამოვლებას), დამარინადებას და ა.შ.



**თევზის შემთხვევაში:** ქერცლის მოცილებას, ფარფლების და ლაყურების ამოღებას, გამოშიგნვას, დატენვას, დაკეპვას (როგორც ხორცსაკები მანქანის საშუალებით ასევე მექანიკურად, სპეციალური დანის საშუალებით) და ა.შ.



**ფრინველის შემთხვევაში:** გატრუსვას, გამოშიგნვას, კანის მოცილებას, დაბეგვას, დაკეპვას (როგორც ხორცსაკები მანქანის საშუალებით ასევე მექანიკურად, სპეციალური დანის



საშუალებით) და ა.შ.



ბოსტნეულის და ხილის შემთხვევაში: გაწმენდას ან გარეცხვას, თესლის მოცილებას, დახარისხებას, დაზიანებების მოცილებას, გახეხვას, დაკეპვას, ადღვებას(ბლენდერის საშუალებით) და ა.შ.



ბურლულის შემთხვევაში: გარჩევას, გარეცხვას, ჩაღობას.



ფქვილის შემთხვევაში: გაშრობას საჭიროების შემთხვევაში,

გაცრას.



## ძირითადი დამუშავება.

ძირითადი დამუშავება წარმოადგენს პროდუქტების დამუშავების იმ ეტაპს, რომლის შედეგად პროდუქტი იძენს მისართმევად მზა კერძის სახეს. თუ ჩვენი მიზანია კარტოფილის პიურეს მომზადება, მოხარშული და დაჭყლეტილი კარტოფილი არ შეიძლება ჩაითვალოს დასრულებულ კერძად, რადგან ის საჭიროებს კარაქის, რძის, მარილის და პილპილის დამატებას და ათქვეფას აეროვანი სტრუქტურის მისაღწევად.



## საბოლოო ან დასკვნითი დამუშავება.

ამ ეტაპს შეიძლება ჰქონდეს სხვა და სხვა მიზნები:

- გემოვნური თვისების გაუმჯობესება (სანელებლების, სოუსების დამატება ან ფლამბირება).
- გარეგნული სახის გაუმჯობესება (შეფერილება, ფლამბირება, გლაზურის დატანა, ჟელატინის მასის წასმა ზედაპირზე, გაფორმება).
- მომზადების დროს გამოყენებული ტექნიკური მასალების მოცილება. მომზადებული თევზის ფილირება, ძვლის მოცილება მომზადებული ნაჭრიდან, კულინარული თოკის მოცილება, ხის ჩხირების ამოღება, ვერცხლის კილიტის ან საცხობი ქაღალდის მოცილება და ა.შ.
- გაფორმების ხარვეზების გამოსწორება.
- ულუფებად დაყოფა.

## პროდუქტების დამუშავება ზემოქმედების სახეობების მიხედვით.

პროდუქტების დამუშავება მათზე განხორციელებული ზემოქმედების მიხედვით შეგვიძლია დავყოთ ორ ძირითად ჯგუფად:

- **ფიზიკური დამუშავება** გულისხმობს მექანიკურ (გარეცხვა, დახარისხება, გაფცქვნა, დაქუცმაცება, დაკეპვა, დაბეგვა და ა.შ) ან თერმულ ზემოქმედებას (გაყინვა, გაციება, მოწალვა, მოხარშვა, გამოცხობა, შეწვა, მოშუშვა და ა.შ).

- **ქიმიური დამუშავება** გულისხმობს მეთოდს რომლის შედეგად გამოყენებული ქიმიური ნივთიერებები ცვლიან პროდუქტის *სტრუქტურას ან გემოს* (დამჟავება ან დამარილება) ან ადგილი აქვს ბუნებრივ ბიოქიმიურ პროცესებს ( დუღილი - ფერმენტაცია).

## მექანიკური დამუშავების მეთოდები:

**მოწალვა** - პროდუქტის წინასწარი მოწალვა წყალში (მაგალითად, ოდნავ მარილიან წყალში) შემდგომი წყლის გადაღვრით, გამოიყენება პროდუქტის სიმწარის, სიმლაშის ან სიმჟავის მოსაცილებლად. მოწალვა არ უნდა აგვერიოს მოხარშვაში, რადგან მოწალვის შემთხვევაში ჩვენ არ ვცვლით პროდუქტის ტექსტურას.



**ჩალბობა**- პროდუქტის წყალში მოთავსება, სიმწარის მოსაცილებლად (ბოლოკის ჩალბობა ცივ წყალში), ხმელი პარკოსანის ჩალბობა გასაფუებლად შედარებით სწრაფი მოხარშვის მიზნით. მარილში გამოყვანილი ხორცის (ღორი) ან თევზის (ქაშაყი) ჩალბობა მარილის მოცილების მიზნით და ა.შ.



**ჟელირება** - ლაბის მისაღებად, სითხეში, წვენში ან ბულიონში ჟელატინის ან აგარ - აგარის შერევა.



**შერევა** - რამოდენიმე მშრალი ან თხევადი პროდუქტის შერევა.



**მოზელვა** - ეს პროცესი არ ეხება მხოლოდ ცომს, არამედ ის შეიძლება გამოვიყენოთ ფარშის მომზადების დროს ხორცის მასის წებოვნების ასამაღლებლად.



**გაპრტყელება(გაგლინვა)** - ცომის, გოზინაყის.



**დაქუცმაცება** - დანით ან სხვა ხელსაწყოთი.

**დაკალიბრება** - დახარისხება ზომების მიხედვით.



**დასერვა** - თევზის, ხორცის ნაჭრის, ბოსტნეულის ან ხილის



დასერვა სანალებლების უკეთ შეზღუდვის ან პროდუქტის უკეთ მომზადების მიზნით.



**შეფერადება (კოლორება)** - მომზადებულ პროდუქტზე რაიმე ფერის მქონე სითხის წასმა (მაგალითად, გამომცხვარ ქათამზე პაპრიკა ან ზაფრანა შერეული ზეთის ან ბულიონის გადასმა).



**შესქელება (ლიირება)** - სითხის, წვნიანის ან სოუსის შესქელება ფქვილის, კვერცხის გულის ან სახამებლის გამოყენებით.



**დაბეგვა** - ხორცის ან ფრინველის ნაჭრის დაბეგვა ხდება მისი დარბილების ან გათხელების მიზნით.



**გამოშოგვნა** - ფრინველის, ნაკლავის, თევზის ან ზღვის ნობათის შიგნეულის გამოღება.



**გარეცხვა** - პირველადი მექანიკური დამუშავების აუცილებელი პროცესი.

**გაცრა** - ფქვილის გაცრა ხდება უცხო ნაწილაკების მოსაცილებლად და ერთგვაროვანი სტრუქტურის მისაღებად.

**შერევა (მიქშირება)** - პატარა ნაჭრების ერთმანეთში არევა (მაგალითად სალათის შემთხვევაში) ან თხევადი პროდუქტების შერევა, კოქტეილის ან ფრეშების მომზადების ჩათვლით.





**მოქაფვა ან მოხდა** - ქაფის, ნაღების ან ცხიმის მოცილება ზედაპირიდან.



**გაყინვა** - გამოიყენება ნედლეულის (ხორცი, ფრინველი, თევზი ან სოკო), ნახევარფაბრიკატების (ფარში, გაყინული ხინკალი, კაბაბი და ა.შ.) ან მოხმარებისთვის მზა პროდუქტების (გაყინული კენკრა, ნაყინი) ხანგრძლივ შესანახად.

**გაციება** - გამოიყენება ფერმენტაციის პროცესის შესაჩერებლად, პროდუქტების ხანმოკლე შენახვისთვის და სხვა ცივი კერძების მოსამზადებლად (ლაბასხმული, ჟელე და ა.შ.).

**ბლანშირება** - პროდუქტის ხანმოკლე მოთუთქვა, მოწალვა ან

ხარშვა. გამოიყენება პროდუქტის მოსამზადებლად, კანის ან გარსის მოსაცილებლად, პასტერიზაციის ან სტერილიზაციის პროცესის დროს.

**ხარშვა** - არის ყველაზე გავრცელებული თერმული დამუშავების სახეობა. მდგომარეობს იმაში რომ პროდუქტი არის მთლიანად მოთავსებული ცხელ ან ადუღებულ სითხეში.

**გრატინირება** - ერთ პროდუქტზე მეორე პროდუქტის განლაგება ხრამუნა ან გამდნარი ზედაპირის მისაღებად (ყველის ან კვერცხის გრატენი).



**შეწვა** - არის აგრეთვე ვრცლად გავრცელებული თერმული დამუშავების მეთოდი, როდესაც პროდუქტი მოთავსებულია ცხელ ზედაპირზე (ტაფა, გრილი) როგორც წესი ცხიმის გარკვეული ოდენობით. ფრიტიურში შეწვა გულისხმობს პროდუქტის მთლიანად მოთავსებას ცხელ ცხიმში. არსებობს ხორცის ე.წ. „ჩაბეჭდვის“ მეთოდი, როდესაც ხორცის ნაჭრის შიდა წვენის შესანარჩუნებლად (მის ირგვლივ ქერქის წარმოსაქმნელად) ხდება ყველა მხრიდან ნაჭრის შებრაწვა. პასირება ან შეწვა დაბალ ტემპერატურაზე გულისხმობს პროდუქტის თბურ დამუშავებას ზეთში ან ცხიმში 120 გრადუს ტემპერატურაზე, პროდუქტის ფერის და არომატის გამოყოფის მიზნით.



გამოცხობა დახურულ და ღია სივრცეში - არის თერმული დამუშავების მეთოდი, რომელიც მიმდინარეობს დახურულ სივრცეში ( ღუმელი, დახურული თონე, ფურნე დ ა.შ.).



უპრიანია გამოვყოთ ცხელ ნაცარში გამოცხობა, როგორც ერთ - ერთი ყველზე ძველი მეთოდი თბური დამუშავებისა.



**გრილირება ან შეწვა** ღია ცეცხლზე ან ნაკვერჩხალზე - ყველაზე ფართო მაგალითი არის მწვადის შეწვა მაყალზე ან თევზის მომზადება მესერზე. გრილირება შესაძლებელია განხორციელდეს ნაკვერჩხალზე ან დაბალ ღია ცეცხლზე.



**მოშუშვა** - თბური დამუშავების შუალედური მეთოდი შეწვის და ხარშვის შორის. წარმოადგენს ხანგრძლივ ან ხანმოკლე პროცესს და როგორც წესი ხორციელდება დახურული თავსახურის პირობებში.



**კონფი (ფრანგული სამზარეულოს ტერმინი)** - პროდუქტის თბური მომზადების მეთოდი პროდუქტის დაბალ ტემპერატურაზე 100 გრადუსამდე (როგორც ცესი, ლაპარაკია სახონლის, ღორის, ცხვრის ან ფრინველის ხორცზე), რომელიც მთლიანად მოთავსებულია ცხოველურ ან მცენარეულ ცხიმში.



**ცხელი** (წინასწარ დამარილებული პროდუქტის,  $75^{\circ}\text{C}$  ტემპერატურამდე გახურებული ბოლით დამუშავება) და



**ცივი** (წინასწარ დამარილებული პროდუქტის,  $35^{\circ}\text{C}$  ტემპერატურამდე გახურებული ბოლით დამუშავება) შებოლვა.

**პოშირება** - (ხარშვა დაბალ ტემპერატურაზე) - პროდუქტის ხანგძლივი ხარშვის პროცესი წყალში ან სხვა სითხეში  $95^{\circ}\text{C}$  გრადუსამდე. მოცემული მეთოდის შემთხვევაში სითხე არ დუღს.



**ფლამბირება** - სპირტიანი სასმელების აალება კერძის ზედაპირზე.





ორთქლის აბაზანაზე მომზადება - პროდუქტის მომზადება ჭურჭელში, რომელიც თავის მხვრივ მოთავსებულია სხვა ჭურჭელში მდულარე წყლით. გამოიყენება, პროდუქტების დიეტურად მოსამზადებლად, სოუსების, კრემების მომზადების დროს.



„სუ ვიდი“ - („[sous vide](#)“ ვაკუმში) მომზადება - ამ მეთოდის გამოყენების დროს, პროდუქტი (ბოსტნეული, ხორცი, თევზი) მზადდება ვაკუმის თერმულ პარკში 60 გრადუსამდე ტემპერატურაზე.



**გამოყვანა** - პროდუქტის გამოშრობა (დეჰიდრატაცია) გარემოს ტემპერატურაზე, მზის სხივების პირდაპირი ზემოქმედების გარეშე. გამოიყენება ხორცის თევზის, ხილის (ჩირი) ან პომიდვრის შემთხვევაში (პომიდვრის ჩირი „tomato sun – dried“).

**გაღვლა** - გამოიყენება გაყინული პროდუქტების ან ნახევარფაბრიკატების გასაღვლადად. დაბალ ტემპერატურაზე გაღვლა არის ყველაზე მიზანშეწონილი და უსაფრთხო მეთოდი (მაცივარი, გასაღვლობი კამერა). გამოიყენება გაღვლობის სწრაფი მეთოდი, მიკროტალღურ ღუმელში. მიკროტალღურ ღუმელს აგრეთვე აქვს გამოცხობის, ხარშვის ფუნქციები.

**ქიმიური ზემოქმედების მეთოდები:**

**დაშაქრვა** - (ხილი, კენკრა).



**დამარინდება-** ( მარინადი, როგორც წესი, წარმოადგენს მჟავა გარემოს)





დამარილება (მარილის ან წათხის გამოყენებით)



დამჟავება (პროდუქტის მოთავსება მომჟავო, მოტკბო, მარილიან სითხეში სხვა და სხვა სურნელოვანი ბალახების და სანელებლების დამატებით. **შედდება** (ბუნებრივი ბიოქიმიური პროცესი სხვა და სხვა ბაქტერიების ფორმების აქტიობის შედეგად) მაგალითად მაწვნის.



კიტხვები, თვითშემოწმებისთვის

1.დაასახელეთ კულინარული დამუშავების სახეობები და მეთოდები?

- 2.რა ეტაპებისგან შედგება პროდუქტების დამუშავება?
- 3.რას წარმოადგენს ძირითადი დამუშავება?
- 4.რა კრიტერიუმებით გამოირჩევა დასკვნითი დამუშავება?
- 5.დაასახელეთ მექანიკური დამუშავების მეთოდები?

## პარაგრაფი V

სხვადასხვა მეთოდის გამოყენებით, კერძების მომზადება

ბლანშირებული და გრილზეშემწვარი სტაფილო:

ინგრედიენტები:

- 1.სტაფილო-200გრ
- 2.ზეთი-20გრ
- 3.მარილი

მომზადების წესი:

სტაფილოს კარგად ვრეცხავთ და შემდეგ ბოსტნეულის დანით ვთლით.

შემდეგ ვჭრით 0.5 სმ სისქის რგოლებათ ან ოვალურ ნაჭრებათ.

ამის შემდეგ ვათავსებთ წინასწარ ადუყებულ მარილიან წყალში და ვხარშავთ 3 წთ(ბლანშირება)

შემდეგ სტაფილო უნდა გადავიტანოთ ყინულიან წყალში ასევე 3 წთ,რის შემდეგაც გადავიტანთ ქაღალდის საშრობზე.

გაცხელებულ გრილზე 160-180 გრადუსზე, სილიკონის ფუნჯით უსმევთ

ზეთს ვალაგებთ სტაფილოს ნაჭრებს და ვცვავთ 1-1 წთ ორივე მხრიდან

## მოშუშული კომბოსტო

ინგრედიენტები:

- 1.კომბოსტო – 1.5კგ.
- 2.ზეთი – 50 მლ
- 3.ხახვი – 200 გრ
- 4.ბოსტნეულის ბულიონი – 150 მლ.
- 5.ქინძი – 50 გრ
- 6.ნიორი – 20 გრ
- 7.ტომატპასტა – 40გრ
- 8.ოხრახუმი – 50გრ
- 9.მარილი გემოვნებით

მომზადების წესი:

- 1.გაცხელებულ ზეთში მოვათავსოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და მოვშუშოთ დაბალ ცეცხლზე.
- 2.დავუმატოთ ტომატ-პასტა და ავურიოთ კარგად. ვშუშოთ ერთი წუთის განმავლობაში.
- 3.იმავე ჭურჭელში მოვათავსოთ ჟულიენად დაჭრილი კომბოსტო და ბოსტნეულის ბულიონი. გავაჩეროთ დაბალ ცეცხლზე თავსახურის ქვეშ სანამ კომბოსტო არ დარბილდება.
- 4.შევაზავოთ კერძი მარილთან ერთად დანაყული ნივრით და ნედლი ქინძით. გავაჩეროთ ცეცხლზე თავდაპუფულ მდგომარეობაში 2 წთ.

5.მზა კერძს მოვაყაროთ წვრილად დაკეპილი ოხრახუში.

## კომბოსტოს ტოლმა ბოსტნეულით

### ინგრედიენტები:

- 1.კომბოსტო-1.5კგ
- 2.ბრინჯი-200გრ
- 3.სტაფილო-400გრ
- 4.ხახვი-300გრ
- 5.წიორი-50გრ
- 6.ტომატპასტა-100გრ
- 7.ქინძი-50გრ
- 8.ოხრახუში-50გრ
9. .ბოსტნეულისბულიონი-500მლ
- 10.ზეთი-100გრ
- 11.წიწაკა- გემოვნებით
12. მარილი – გემოვნებით

### მომზადები სწესი:

კომბოსტო დავშალოთ ფოთლებად (თითოეულ ფოთოლს მაგარი ნაწილი მოვაჭრათ) და მოვწალოთ ადუღებულ წყალში, დარბილებამდე, შემდეგ თითოეულ ფოთოლში გადავახვიოთ მომზადებული ფარში, ჩავაწყოთ ქვაბში, დავასხათ მომზადებული სოუსი (სოუსი უნდა ფარავდეს ტოლმას) დავდგათ გაზქურაზე და ვხარშოთ მომზადებამდე.

ფარშის მომზადება:

სტაფილო დავჭრათ ჟულიენად და მოვთუშოთ ზეთში, დავამატოთ წვრილ კუბებად დაჭრილი ხახვი და ვთუშოთ 2 წუთი, შემდეგ დავამატოთ ნახევრად მოხარშული ბრინჯი, წვრილად დაჭრილი მწვანე ხაჭაპური, დანაყილი ნიორი, მოვაცაროთ მარილი, წიწაკა.

სოუსის მომზადება:

ხახვი დავჭრათ წვრილად და მოვთუშოთ ზეთში, დავამატოთ ტომატ-პასტა, მარილი, ვთუშოთ 2–3 წუთი, შემდეგ დავასხათ ბოსტნეულის ბულიონი და როდესაც წამოდუღდება მოვასხათ ტოლმას.

**ბლანშირებული ყვავილოვანი კომბოსტო ამოვლებული გათქვეფილ კვერცხში და საფანელში.**

ინგრედიენტები:

1. ყვავილოვანი კომბოსტო-1კგ
2. კვერცხი-3ცალი
3. ფქვილი-200გრ
4. საფანელი-300გრ
5. ზეთი-1ლიტ
6. მარილი- გემოვნებით
7. პილპილი- გემოვნებით

მომზადების წესი:

გავრეცხოთ ყვავილოვანი კომბოსტო და დავყოთ ყვავილედებად  
ამის შემდეგ ვათავსებთ წინასწარადუყებულ მარილიან წყალში  
დავხარშავთ 5წთ(ბლანშირება)

ამოვიღოთ და გავაციოთ(ყინულიანწყალში)

ფქვილში დაუმატოთ პილპილი და მარილი

ასევე ავთქვიფოთ კვერცხი და დაუმატოთ პილპილი და მარილი

ყვავილოვანი კომბოსტოს თითოეული ყვავილი ამოვავლოთ

ფქვილში-კვერცხში-საფანელში(ლიზონი)

შევწვათ კარგად გახურებულ ტაფაზე ზომიერი რაოდენობის ზეთში,  
ყველა მხრიდან.

ან აბაზანა-ფრიტურში 180 გრადუსზე

ამოღების შემდეგ მომზადებული პროდუქტი უნდა გადავიტანოთ  
ქაღალდის ხელსახოცზე.

## აჯაფსანდალი.

### ინგრედიენტები:

1. ბადრიჯანი -600გრ
2. ბულგარულიწიწაკაწითელი-300გრ
3. ხახვი-200გრ
4. კარტოფილი-400გრ
5. პომიდორი-1კგ

6. რეჰანი-30გრ
7. ქინძი-30გრ
8. ოხრახუმი-30გრ
9. ნიორი-40გრ
10. მარილი-გემოვნებით
11. წ.წიწაკა-გემოვნებით

### მომზადების წესი:

ბადრიჯანი გავთალოთ დავჭრათ საშუალო კუბებად ან რგოლებად, მოვაყაროთ მარილი და გავაჩეროთ 1 საათი, რომ წვენი გამოუშვას. როცა წვენს გამოუშვებს გავწუროთ ხელით და მოვხრაკოთ ზეთიან ტაფაში

ხახვი და ბულგარული წიწაკა დავჭრათ საშუალო კუბებად. დაჭრილი ბოსტნეული მოვხრაკოთ ზეთში

ასევე გავთალოთ და დავჭრათ საშუალო კუბებად კარტოფილი და შევწვათ.

მოხრაკულ ბოსტნეულს დავაყაროთ ცალკე შემწვარი ბადრიჯანი და შემწვარი კარტოფილი.

პამიდორს დავასხათ ცხელი წყალი გავაჩეროთ 2-3 წუთი, გადაუწუროთ წყალი, გადავადროთ კანი პამიდორს.

გავხეხოთ სახეხზე ან დავჭრათ მომცრო ნაჭრებად. პამიდორი მოვასხათ მოხრაკულ ბოსტნეულს.

მწვანილები დავჭრათ წვრილად, ნიორი დავნაყოთ და ჩავყაროთ ბოსტნეულში. მოვაყაროთ მარილი და პილპილი გემოვნებით და წამოვადუღოთ.

### გოგრის კრემ-სუფი



## ინგრედიენტები:

1. გოგრა-500გრ
2. ხახვი-80გრ
3. ნიორი-20გრ
4. ქინძი-50გრ
5. ჯანჯაფილი-10გრ
6. ნაღები-150მლ
7. ბოსტნეულის ბულიონი ან წყალი-400მლ

მარილი პილპილი-გემოვნებით

## მომზადების წესი:

წვრილად დაჭრილი ხახვი და ნიორი მსუბუქად შევბრაწოთ

რამდენიმე წუთში ჩავამატოთ კუბებად დაჭრილი კანგაცლილი გოგრა

დავასხათ წყალი, ისე რომ ბოსტნეულს არ ფარავდეს და ვხარშოთ

როცა გოგრა დარბილდება, სუპი მზადაა. დავაბლენდეროთ და დავამატოთ ჯანჯაფილი ქინძი მარილი და ახალდაფქული შავი პილპილი

თეფშზე გადმოღებისას მოვასხათ თბილი ნაღები დავამატოთ მოხალული გოგრის გულები

სასურველია წვნიანს დავურთოთ არომატული კრუტონები – ღუმელში დაბრაწული პურისნაჭრები ზეითუნის ზეთით, ნივრის არომატით.

## ბორშჩი

### ინგრედიენტები:

1.საქონლისხორცი-600 გ, ძვლიანიდაცხიმიაინაჟერი

2.სტაფილო-200გრ

3.ხახვი-120გრ

4.კომბოსტო-300გრ

5.ტომატ-პასტა-40გრ

6.ძმარი-20გრ

7.დაფნისფოთოლი-2ც

8.კარტოფილი-300გრ

9.წიორი-30გრ

10. ჭარხალი-150გრ

11. ბაჭარი 10 მარცვალი

12.შაქარი-20გრ

13.არაჟანი-200გრ

14.წიახური-40გრ

15.კამა-40გრ

16.ოხრახუმი-40გრ

17.ზეთი-100გრ

მარილი და პილპილი

### მომზადების წესი:

ხორცი დავჭრათ, დავასხათ წყალი და ვხარშოთ, მოდულებივს კარგად

მოვქაფოთ.

პარალელურად მოვამზადოთ ბოსტნეული: ჭარხალი გავხეხოთ მსხვილ სახეხზე, კომბოსტო დავჭრათ თხელ მოგრძო ნაჭრებად, კარტოფილი – საშუალო ზომის კუბებად.

წვრილად დაჭრილი ხახვი, ნიორი და მსხვილ სახეხზე გახეხილი სტაფილო მოვშუშოთ მოხდილ ცხიმში, დავუმატოთ შაქარი და ცოტა მარილი. თუ მასსა ძალიან ჩასქელდა, დავამატოთ ცოტაოდენი ბულიონი ტომატ-პასტის გასახსნელად.

როცა ხორცი მოიხარშება, ამოვიღოთ ქვაბიდან, ბულიონი გადავწუროთ, თუ ძალიან დაიკლო ხარშვისას, მდუღარე წყალი დავამატოთ.

დავუმატოთ დაფნის ფოთოლი, პილპილი, ბაჰარი, მარილი და დავდგათ ცეცხლზე. 10 წუთის შემდეგ ჩავამატოთ ტომატ- პასტასთან ერთად მოშუშული ხახვი და სტაფილო, 10 წუთის შემდეგ კომბოსტო და წვრილად დაჭრილი ნიახური, 5 წუთის შემდეგ ძმარში არეული ჭარხალი, 2 წუთი ვადუღოთ, ჩავამატოთ დაკეპილი კამა და ოხრახუში.

ადუღებისთანავე გამოვრთოთ და 2-3 წუთი ასე დავტოვოთ თავდახურული.

## სოკოს ჩაშუშული

ინგრედიენტები:

- 1.ქამასოკო – 500 გრ.
- 2.ხახვი – 100გრ
- 3.ნიორი – 20გრ
- 4.ქინძი – 30გრ
- 5.ტარხუნა – 30გრკონა

6.ოხრახუმი –20გრ

7.ნიახური – 10გრ

8.ზეთი – 50გრ

9.მწ.წიწაკა-10გრ

შავი პილპილი, მარილი – გემოვნებით

**მომზადებისწესი:**

ქამასოკო გარეცხეთ და დავჭრათ, ჯულიენად ან საშუალო კუბებად

კარგად გაცხელებულ ტაფაში დავასხათ ზეთი და გადავიტანოთ დაჭრილი სოკო მოვშუშოთ, დაუმატოთ ჯულიენად დაჭრილი ხახვი და დანაყული ნიორი

რომ მოიშუშება დავაყაროთ დაჭრილი და ერთმანეთში არეული ყველა მწვანელი.

შეავაზავოთ პილპილით და მარილით.

## **პანირებულისოკო, შემწვარიფრიტურში**

**ინგრედიენტები:**

1.ქამასოკო-500გრ

2. კვერცხი-3ცალი

3. ფქვილი-200გრ

4. საფანელი-300გრ

5.ზეთი-2ლიტ

6.მარილი- გემოვნებით

7.პილპილი- გემოვნებით

**მომზადებისწესი:**

გავრეცხოთ ქამასოკო და კარგად გავამშრალოთ

ფქვილში დაუმატოთ პილპილი და მარილი

ასევე ავთქვიფოთ კვერცხი და დაუმატოთ პილპილი და მარილი

ქამასოკო თითოეულად ამოვავლოთ

ფქვილში-კვერცხში-საფანელში(ლიზონი)

შევწვათ აბაზანა-ფრიტურში 180-200 გრადუსზე

ამოღების შემდეგ მომზადებული პროდუქტი უნდა გადავიტანოთ ქაღალდის ხელსახოცზე

## სოკოს სუფი

**ინგრედიენტები:**

1. 600 გრ- ქამასოკო

2.300 გრ- კარტოფილი

3.150 გრ- სტაფილო

4.120 გრ- ხახვი

5.30გ- ოხრახუმი

6.30გრ-კამა

7.30გრ-ნიორი

8.50გრ-ზეთი

9.დაფნის ფოთოლი-1ც

10.ფქვილი-40გრ

მარილი, პილპილი-გემოვნებით

**მომზადების წესი:**

კარტოფილს ვჭრით საშუალო ზომის კუბებად და ვხარშავთ

ცალკე ვშუშავთ წვრილად დაჭრილ ხახვს

უმატებთ გახეხილ სტაფილოს და ჟულიენად დაჭრილ ქამასოკოს,  
ვაგრძელებთ მოშუმვას

შემდეგ უმატებთ ფქვილს

მოშუმული ბოსტნეული გადაგვაქვს მოხარშულ კარტოფილში კარგათ  
ვურევთ

მასსა უნდა იყოს საშუალო სისქის

დაუმატოთ წვრილად დაჭრილი მწვანელები, ნიორი, მარილი პილპილი  
და დაფნის ფოთოლი. ვადუღოთ 1 წუთი და გადავდგათ

## სოკოს კრემ- სუფი

**ინგრედიენტები:**

1. 250 გ-ქამასოკო
2. 100 მლ -ნაღები 1
3. 100გრ- კარტოფილი

4. 70გრ- სტაფილო
5. ბოსტნეულის ბულიონი-1ლიტ
6. 80გრ- ხახვი
7. 20გრ-კამა
8. 20გრ-ოხრახუში
9. 10გრ-ნიორი

მარილი, პილპილი-გემოვნებით

**მომზადების წესი:**

დაჭრილი ხახვი, ნიორი და სოკო მოშუშეთ საშუალო ცეცხლზე

დაამატეთ დაჭრილი სტაფილო, კარტოფილი, დაასხით ბოსტნეულის ბულიონი და მოხარშეთ.

ბოსტნეული, რომ მოიხარშება ჩაამატეთ ნაღები

წამოადუღეთ და შემდეგ დააბლენდერეთ

დაამატეთ დაჭრილი კამა და ოხრახუში

შეაგემეთ მარილით და პილპილით

## კარტოფილის პიურე

**ინგრედიენტები:**

1. კარტოფილი - 1 კგ
2. რძე - 100 მლ.ლ;



3. კარაქი - 50 გრ;
4. მარილი-გემოვნებით

#### მომზადების წესი:

კარტოფილი გავთალოთ, დავჭრათ საშუალო კუბებად და ჩავყაროთ ქვაბში, დავასხათ წყალი რომ 1-2 სმ. დაფაროს კარტოფილი. გადავიტანოთ გაზქურაზე.

დავამატოთ მარილი და მოვხარშოთ

მოხარშვის შემდეგ გადაუწუროთ წყალი (1 ჭიქის ოდენობით გადაინახეთ, პიურეს გასათხელებლად დაგჭირდებათ).

ჩავამატოთ კარაქი, მარილი, და შემთბარი რძე ნახარშთან ერთად .

დავჭყლიტოთ კარტოფილის საჭყლეტით ან ავთქვიფოთ მიქსერით.

### ჩაშუშულიმწვანელობიოპომიდორთანდამწვანილთან

#### ინგრედიენტები:

1. მწვანე ლობიო – 1 კგ.
2. ხახვი – 150გრ
3. ნიორი – 20გრ
4. პამიდორი – 500გრ
5. ქინძი – 40გრ
6. ოხრახუმი – 40გრ

7. ქონდარი – 40გრ

8. ზეთი – 100გრ

მარილი, პილპილი – გემოვნებით

### მომზადების წესი:

ლობიო გავრეცხოთ, მოვწყვიტოთ თავი და ბოლო, გავტეხოთ შუაზე და ჩავყაროთ ადუღებულ წყალში მოსახარშად. რომ მოიხარშება გადაიტანეთ საწურზე.

ხახვი და ნიორი დავჭერათ წვრილად.

პამიდორს გავაცალოთ კანი და დავჭერათ კუბებად.

ქვაბში ჩავასხათ ზეთი, ჩავყაროთ დაჭრილი ხახვი , ნიორი და მოვთუშოთ, შემდეგდაუმატოთ პამიდორი და მწვანე ლობიო, ყველაფერი კარგად რომ მოიშუმება ,მეწანელოთ მარილით და პილპილით , მოვაყაროთ დაჭრილი მწვანილი.

### მწვანე ბარდის კრემ-სუფი

#### ინგრედიენტები:

1.მწვანე ბარდა- 500გრ

2. ნაღები- 150გრ

3. კარტოფილი -200გრ

4. ხახვი -100გრ

5. პიტნა-20გრ

6.კარაქი-30გრ

მარილი-გემოვნებით

პილპილი-გემოვნებით

**მომზადების წესი:**

ხახვი წვრილად დავჭრათ

კარტოფილი გავასუფთაოთ და დავჭრათ საშუალო ზომის ნაჭრებად

ქვაბში ჩავუშვათ ცხიმი და ხახვი, ხახვი მოვთუშოთ 3-5 წუთის მანძილზე დარბილებამდე.

დავასხათ 500-600 მლ. ბოსტნეულის ბულიონი და ავადულოთ, დავამატოთ კარტოფილი და მოვაყაროთ მარილი. ვადულოთ სანამ კარტოფილი არ დარბილდება.

შემდეგ დავამატოთ ბარდა და წვრილად დაჭრილი პიტნა, და კიდევ წამოვადულოთ 1-2 წუთით.

შემდეგ სუფი დავაბლენდეროთ სასიამოვნო კრემისებურ სტრუქტურამდე. მოვასხათნაღები ,შევაგემოთ მარილით და პილპილით.

## **ქოთნის წითელი ლობიო**

**ინგრედიენტები:**

1. წითელი ლობიო - 1 კგ
2. ხახვი - 200გრ
3. ქინძი - 40გრ
4. ტყლაპი (კვაწარახი) - 50 გრ
5. ქონდარი-20გრ
6. ოხრახუში - 30გრ

7. ნიორი-30გრ

8. ზეთი-100გრ

მარილი, წიწაკა - გემოვნებით

**მომზადების წესი:**

წითელი ლობიო გავარჩიოთ, გავრეცხოთ ჩავეყაროთ ქვაბში, დავასხათ წყალი და ვხარშოთ; თუ წყალმა დაიშრო, დავამატოთ ცივი წყალი. როცა ლობიო მოიხარშება, დავუმატოთ წვრილად დაჭრილი მოშუმებული ხახვი.

მოვაყაროთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, ოხრახუში და ქონდარი.

ასევე დანაყილი ნიორი, წიწაკა და მარილი.

დავუმატოთ ტყლაპი ან კვაწარახი, წამოვადულოთ და კარგად ამოვლესოთ.

გადავიტანოთ გაცხელებულ ქოთანში

## **ხილისმარტივისალათი**

**ინგრედიენტები:**

1.ბანანი-200გრ

2.ფორთოხალი-200გრ

3.კივი-200გრ

4.ატამი-200გრ

5.ყურძენი-200გრ

6.ვაშლი-200გრ

7.ანანასის ან ფორთხლის წვენი-1ლიტ

8.შაქრისპუდრა-20გრ

9.პიტნა-30გრ

10.ლიმნის წვენი-20გრ

**მომზადების წესი:**

ყველა ზემოთ აღნიშნული ხილის სახეობა უნდა დავჭრათ საშუალო ზომისკ უბეზად

გადავიტანოთ სასალათეში მოვაყაროთ ყურძნის მარცვლები, მოვასხათ ლიმნის და ხილის წვენი ისე, რომ ფარავდეს ხილის მასას, კარგად მოვურიოთ.

გადავიტანოთ სადესერტო თეფშზე. მოვაყაროთ შაქრის ფხვნილი დამოვროთ პიტნის ფოთლებით.

## ფლავი ბოსტნეულით

**ინგრედიენტები:**

სტაფილო-200გრ

ბულგარული წთ.-100გრ

ბულგარული მწ.-100გრ

გრძელი ბრინჯი-300გრ

ნიორი-20გრ

ხახვი-100გრ

ოხრახუმი-20გრ

კამა-10გრ

ზეთი-100გრ

კარაქი-50 გრ.

მარილი, პილპილი - გემოვნებით

### მომზადების წესი:

ღრმა ქვაბში კარგად გავაცხელოთ ზეთი, ჩავაყაროთ კუბებად დაჭრილი ხახვი, სტაფილო , ბულგარული წთ., ბულგარული მწ., დაკეპილი ნიორი, გრძელი ბრინჯი და ყველაფერი ერთდ მოვშუშოთ 3 წუთი. ჩავასხათ ქვაბში წყალი, ისე, რომ ფარავდეს 0.5 სმ. ბოსტნეულის მასასს.

მოვაყაროთ ფლავს მარილი, პილპილი, ერთხელ ამოვურიოთ და თავდაპირველ მდგომარეობაშიდა 5 წუთის განმავლობაში ვხარშოთ მაღალ ცეცხლზე. შემდეგ გადავდგათ და მოვათავსოთ თბილ ადგილას დაახლოებით 30 წთ. მოვხადოთ თავსახური და შევურიოთ კარაქი. მოვაყაროთ წვრილად დაჭრილი მწვანილი და ამოვურიოთ.

### ქათმის ჩახოხბილი

#### ინგრედიენტები:

1.ქათამი- 1კგ

2. კარტოფილი 200გრ

3.ნიორი-20გრ

3. ხახვი 100გრ

4. სტაფილო 150გრ

5. ბრინჯი 100გრ

6.კამა-20გრ

7.ოხრახუმი-20გრ

8.ზეთი-50გრ

მარილი, წიწაკა-გემოვნებით

**მომზადების წესი:**

ქათმის ხორცი დავჭრათ პორციულ ნაჭრებად, ჩავდოთ ქვაბში და დავასხათ წყალი, მივიყვანოთ ადუღებამდე, ვადუღოთ სანამ არ მოიხარშება.

ხახვი გავასუფთავოთ და წვრილად დავჭრათ.

სტაფილო და კარტოფილიც დავჭრათ საშუალო ზომის კუბებად.

ცალკე ტაფაში მოვთუშოთ ხახვი, ნიორი და სტაფილო.

დავამატოთ კარტოფილი.

მოშუშული მასსა გადავიტანოთ ქათმის ბულიონში დაუმატოთ ბრინჯი და ვადუღოთ სანამ ბრინჯი და კარტოფილი არ მოიხარშება.

შევკმაზოთ მარილით და წიწაკით.

მოვაყაროთ წვრილად დაჭრილი ოხრახუმი და კამა.

## **ჩიხირთმა**

**ინგრედიენტები:**

1. ქათამი-1.200გრ

2. ხახვი-150გრ

3. კვერცხი-6 ც
4. ქინძი-30გრ
5. კამა-20გრ
6. ნიორი-20გრ
7. ხორბლის ფქვილი-40გრ
8. ძმარი-20გრ
9. კარაქი-50გრ

მარილი-გემოვნებით

### მომზადების წესი:

გასუფთავებული, გარეცხილი ქათამი ქვაბში მოვათავსოთ, დავასხათ წყალი და მოვხარშოთ.

მოხარშული ქათამი ბულიონიდან ამოვიღოთ და მოვაყაროთ მარილი.

ხახვი და ნიორი წვრილად დავჭრათ დამ ოვშუმოთ კარაქში. დავამატოთ ფქვილი და 3-4 წუთი ვშუმოთ.

შემდეგ დავასხათ ქათმის ბულიონი, წამოვადუღოთ და ხშირ-ხშირად ვურიოთ.

ცალკე ჭურჭელში გავთქვფიოთ კვერცხის გული და ძმარი. ნელა ჩავუშვათ ბულიონში თან გამუდმებით ვურიოთ.

როგორც კი შევამჩნევთ, რომ ადუღებას აპირებს, დაუმატოთ წვრილად დაჭრილი ქინძი, კამა და მარილი.

სუფრაზე მიტანისას თევშზე დავაწყოთ დაჭრილი ხორცი და დავასხათ ჩიხირთმა.



## შემწვარი საქონლის ხორცი (როსტბიფი)

### ინგრედიენტები:

1.საქ.ხორცისფილე-1.5

2.ზ.ზეთი-50გრ

3.პილპილი

4.მარილი

### მომზადების წესი

საქ. სუკი უნდა კარგად დავამუშავოთ. მოვაცილოთ ზედმეტი აპკი და მყესი.

შემდეგ გავრეცხოთ და კარგად გავაშროთ სუფთა პირსახოცით.

მოვაყაროთ ახალდაფქვილი პილპილი, მარილი და წავუსვით ზეითუნის ზეთი.

კარგად გაცხელებულ ტაფაში მაღალ ცეცხლზე მოვბრაწოთ ფილე.

გადავიტანოთ ფოლგაზე. კარგად შევფუთოთ და მოვათავსოთ ღუმელში 100 გრადუსზე 1 საათით.

ამის შემდეგ გამოვიღოთ. კარგად შევაგრილოდ და თხლად დავჭრათ.

P.S როსტბიფის მომზადებისას ასევე შეგვიძლია წვუსვით ნებისმიერი სურნელოვანი მასა.

გამომცხვარიხბოსხორცი, ბოსტნეულისბალიშზე

## ინგრედიენტები:

1. ხბოსბარკალი-2.5კგ
2. სტაფილო-200გრ
3. პომიდორი-300გრ
4. ბულგარულიწით-150გრ
5. ბულგარულიმწ-150გრ
6. სოკოქამა-100გრ
7. ხახვი-100გრ
8. ნიორი-50გრ
9. ბექქონდარი-10გრ
10. თეთრიმშრალიღვინო-200მლ
11. დაფნისფოთოლი-2ც
12. ზეთი-50გრ

მარილი-პილპილი

## მომზადების წესი:

სტაფილო, პომიდორი, ბულგარული წით., ბულგარული მწ., სოკო ქამა, ხახვი და ნიორი უნდა დავჭრათ მსხვილ კუბებად და მოვბრაწოთ კარგად გაცხელებულ ტაფაში.

დავუმატოთ ბექქონდარი, დაფნის ფოთოლი, მარილი, პილპილი და მოვასხათ თეთრი მშრალი ღვინო. ვადუღოთ 5 წთ.

შემწვარი ბოსტნეული გადავიტანოთ ღრმა სინში.

ხბოს ბარკალი დავამუშავოთ ,გავრეცხოთ და გავამშრალოთ.

მოვაყაროთ ახალდაფქვილი პილპილი,მარილი მოვასხათ ზეთი და

კარგად წავუსვით ყველა მხრიდან.

კარგად გაცხელებულ დიდ ტაფაში გადავიტანოთ ხბოს ბარკალი და მოვბრაწოთ ორივემხრიდან.

ხბოს ბარკალი გადავიტანოთ სინში და მოვათავსოთ ბოსტნეულის ბალიშზე.

დავაფაროთ ხუფი ან ფოლგა და შევდგათ ღუმელში 1 სთ 140გრადუსზე.

დროის გასვლის შემდეგ მოვხადოთ ხუფი დაგ ავაგრძელოთ შეწვა 180 გრადუსზე 20წთ.

## საქონლის კოტლეტი

ინგრედიენტები:

1.საქონლისხორცი-800გრ

2.საქონლისცხიმი-100გრ

3.კარტოფილი-100გრ

4.ხახვი-120გრ

5.წიორი-20გრ

6.ოხრახუში-40გრ

7.რუხიპური-100გრ

8.კვერცხი-1ც

9.საფანელი-200გრ

10.ზეთი 100 მლ

მარილი, პილპილი-გემოვნებით

## მომზადების წესი:

საქონლის ხორცი და ცხიმი, კარტოფილი, ხახვი, ნიორი, ოხრახუმი და დარბილებული წყალში ან რძეში რუხი პური ჯერ გავატაროთ ხორცის საკეპ მანქანაში.

ფარშს დავახალოთ კვერცხი, მოვაყაროთ მარილი, პილპილი და კარგად მოვზილოთ.

შემდეგ დავაგუნდავთ 100 გრ. ბურთულებად

ამოვავლოთ საფანელში და მივცეთ ფორმა.

კოტლეტის სასურველი სისქე უნდა იყოს 0.5სმ

შემდეგ გადავიტანოთ საყინულეში 30წთ

გაცხელებულ ტაფაში საშუალო ცეცხლზე შევწვათ კოტლეტი 5-5 წუთი ორივე მხრიდან.

## საქონლისგუფთა

### ინგრედიენტები:

- 1.საქონლის ხორცი-300გრ
- 2..სტაფილო-200გრ
- 3.ხახვი-100გრ
- 4.ნიორი-20გრ
- 5.ოხრახუმი-20გრ
- 6.თეთრი პური-30გრ

7.ზეთი-50გრ

8.კვერცხი-3ც

9.კამა-20გრ

10.ქინძი-20გრ

მარილი, პილპილი-გემოვნებით

**მომზადების წესი:**

საქონლის ხორცი, ხახვი, ნიორი, ოხრახუმი და დარბილებული წყალში ან რძეში თეთრი პური 2 ჯერ გავატაროთ ხორხის საკეპ მანქანაში.

ფარშს დავახალოთ კვერცხი მოვაცაროთ მარილი, პილპილი და კარგათ მოვზილოთ.

შემდეგ დავაგუნდავთ 40გრ ბურთულებათ

წვრილად დაჭრილი ხახვი და გახეხილი სტაფილო მოვშუშოთ ქვაბში დაუმატოთ წყალი და ავადულოთ.

ადუღებულ ბულიონში მოვათავსოთ ხოცის ბურთულები, დავტოვოთ ნელ ცეცხლზე 15-20 წუთის განმავლობაში.

დასრულების თანავე გავთქვფიოთ კვერცხი, და ნელა ჩავუშვათ ბულიონში თან გამუდმებით ვურიოთ.

შევკმაზოთ მარილით და პილპილით.

მოვაცაროთ წვრილად დაჭრილი ქინძი და კამა.

**კალმახი გამომცხვარი ღუმელში ფარშირებული ბოსტნეულით და ყველით**

## ინგრედიენტები:

- 1.კალმახი-250გრ
- 2.ხახვი-50გრ
- 3.სტაფილო-40გრ
- 4.სოკო-30გრ
- 5.წიორი-10გრ
- 6.ყველი ედამერი ან სულგუნი-40გრ
- 7.კამა-10გრ
- 8.ზეთი-10გრ

მარილი, პილპილი-გემოვნებით

## მომზადების წესი:

კალმახს ვრეცხავთ და ვამუშავებთ, თევზს ზემოთა მხრიდან ხერხემლის გასწვრივ ვუკეთებთ ჭრილს.

ვაცლით ხერხემალს და შიგნეულს.

ამის შედეგად ჩვენ მივიღებთ ეგრედ წოდებულ ჯიბეს.

სინზე ვუსმევთ ზეთს და ვდებთ კალმახს. მუცლით ქვემოთ.

ჟულიენად დაჭრილ ბოსტნეულს ვშუშავთ, ვუმატებთ მარილს პილპილს და კამას.

შემდეგ მოვათავსებთ მოშუშულ ბოსტნეულს თევზის ჯიბეში მოვაყრით გახეხილ ყველს და გადავიტანთ გაცხელებულ ღუმელში 180 გრადუსზე 10 წთ.

**გრილზე შემწვარი ორაგული**

**ინგრედიენტები:**

1.ორაგულის ფილე-300გრ

2.ლიმონი-1ც

3.ზეთი -30გრ

4.ნივრის ფხვნილი-2გრ

მარილი, პილპილი გემოვნებით.

**მომზადების წესი:**

შევანელოთ ორაგულის ფილე ზ.ზეთით, ცედრა–პილპილის ნარევით, ნივრის ფხვნილითა და მარილით.

გავაჩეროთ მარინადში მინიმუმ 30წთ.

წინასწარ გავაცხელოთ გრილი საშუალო ტემპერატურაზე, წავუსვათ სილიკონის ფუნჯით ცოტაოდენი ცხიმი.

გადავიტანოთ ორაგულის ფილე გრილზე და შევწვათ 6-8 წუთი.

როდესაც ფილე იქნება მზად მოვასხავთ ლიმნისწვენს.

## **თავი III**

**საერთაშორისო სამზარეულოს გავრცელებული კერძების  
მომზადება**

### **პარაგრაფი I**

**სხვადასხვა ქვეყნის სამზარეულოების გავრცელებული კერძების**

## დახასიათება

ათიათასობით კერძი შექმნა მსოფლიო კულინარიამ მთელი ისტორიის მანძილზე. პრიმიტიულმა სამზარეულომ, ისეთმა, როგორიც პირველყოფილ ადამიანებს ჰქონდათ, გაიარა თავისი განვითარების საკმაოდ გრძელი და რთული გზა, სანამ საბოლოოდ არ გადაიქცა ნამდვილ კულინარიულ ხელოვნებად.

ნებისმიერი ქვეყნის ეროვნულ სამზარეულოზე დიდ გავლენას ახდენს გეოგრაფიული და ისტორიული წინაპირობები. მსოფლიოს ქვეყნებში მიმდინარე ისტორიულმა პროცესებმა, მათმა გეოგრაფიულმა მდებარეობამ, კულტურამ, ტრადიციებმა, ეროვნულმა თავისებურებებმა და აქ მცხოვრები ხალხების რელიგიამ დიდი გავლენა მოახდინა მათ სამზარეულოსა და კულინარიულ რეცეპტებზე. ბევრი სხვადასხვა კერძის მომზადების რეცეპტი მრავალი საუკუნის განმავლობაში იცვლებოდა და იხვეწებოდა, რათა კულინარიული საიდუმლოებები მომავალ თაობებს გადაცემოდა. ამიტომაც დღეს, როცა რომელიმე კერძს ვამზადებთ, ალბათ ვერც კი წარმოვიდგენთ, თუ რამდენი "წლის" შეიძლება იყოს ის.

ქვეყნის გეოგრაფიულ მდებარეობაზე მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული სხვადასხვა საჭმლის მომზადების ხერხი, გამოყენებული პროდუქტები და სუნელები, სამზარეულოს ჭურჭლის მრავალფეროვნება და სხვ.

ეროვნული კერძები ძირითადად იმ პროდუქტებისგან მზადდება, რომლებიც ამა თუ იმ ტერიტორიაზეა ხელმისაწვდომი. ასე მაგალითად, აზიის ქვეყნებში საჭმლის მომზადების დროს ტრადიციულად დიდი რაოდენობით სხვადასხვა მწვანილის სუნელს იყენებენ. ფლავის მომზადებისას კი, რომელიც აზიის ქვეყნების ძირითადი კერძია, აუცილებელია სპეციალური მრგვალი ფორმის ქვაბის გამოყენება.

ევროპული ქვეყნების, ამერიკის, ავსტრალიისა და ახალი ზელანდიის სამზარეულოსთვის დამახასიათებელია ისეთი კერძები, რომლებიც სწრაფად მზადდება, ამიტომაც აქ მეტად პოპულარულია სენდვიჩები, ბუტერბროდები, პიცა და კანაპე.

კულინარიული გურმანები ადრეც მზად იყვნენ და დღესაც მზად არიან შორეულ მოგზაურობებში წასასვლელად, რათა ამა თუ იმ ქვეყნის ეროვნულ სამზარეულოს გაეცნონ და მათი ტრადიციული კერძები დააგემოვნონ. მართლაცდა, ნამდვილი სუშის დაგემოვნება ხომ მარტო იაპონიაშია შესაძლებელი, ხოლო ორიგინალური რეცეპტით შემწვარი წაბლით პირის ჩატკბარუნება კი – მხოლოდ საფრანგეთში.



ზოგიერთი საერთო ნიშნის მიხედვით მსოფლიოს ეროვნული სამზარეულო პირობითად რამდენიმე ჯგუფად იყოფა. თანამედროვე ევროპული სამზარეულო სხვადასხვა ევროპული ქვეყნის ეროვნული სამზარეულოების თავისებურებათა გათვალისწინებით ჩამოყალიბდა. მიუხედავად ამისა, მაინც საკმაოდ ძნელია ერთიან ევროპულ სამზარეულოზე საუბარი, რადგან ევროპის ტერიტორიაზე ბევრი სხვადასხვა ხალხი ცხოვრობს, რომელთა ყოფა-ცხოვრებასა და კულტურას კლიმატური და გეოგრაფიული პირობები განსაზღვრავს. დასავლეთ ევროპის სამხრეთის ქვეყნების სამზარეულო თავისი "ტემპერამენტით" ისევე განსხვავდება ჩრდილოეთის ქვეყნების სამზარეულოსგან, როგორც ესპანელი ან იტალიელი ფინელისგან და შვედისგან. სამხრეთის ქვეყნების სამზარეულო უფრო ცხარე, არომატული და კალორიულია, ვიდრე ჩრდილოეთის ქვეყნების უფრო მარტივი და, ასე ვთქვათ, გემოებისგან "თავშეკავებული" სამზარეულო. ევროპული სამზარეულოს მთავარი მახასიათებელია ბოსტნეულისგან დამზადებული კერძების სიუხვე და მრავალფეროვანი სოუსები. აღმოსავლეთის ხალხებისგან განსხვავებით ევროპელები გაცილებით ნაკლებად მოიხმარენ სანელებლებს, სუნელებს და პროდუქტების პირველადი გემოს შენარჩუნებას ანიჭებენ უპირატესობას. ევროპული სამზარეულო სათავეს საბერძნეთსა და ძველ რომში იღებს. სწორედ ამიტომაც, თანამედროვე იტალიურ და ბერძნულ სამზარეულოს ბევრი საერთო აქვს. ასევე ერთმანეთს წააგავს იტალიური, ესპანური, პორტუგალიური და ფრანგული სამზარეულოც. ეს პირველ რიგში კოჭას, ყველა სახის წიწაკის, კამას, სალბის, დარიჩინის, ვანილისა და ტარხუნის უხვად გამოყენებაში გამოიხატება. სამხრეთ ევროპულ მენიუმში მუდმივადაა ბოსტნეული და ხილი: პომიდორი, ტკბილი წიწაკა, კიტრი, ყურძენი, ლეღვი და ფორთოხალი. ბევრი კერძი მზადდება თევზისა და ზღვის პროდუქტებით, ასევე ფრინველის, ბატკნის, ღორისა და საქონლის ხორცისგან.

თუმცა ევროპული სამზარეულოს კანონმდებლები არა მარტო სამხრეთ ევროპული ქვეყნები არიან. ასე მაგალითად, ევროპელებმა ყავის შესახებ ავსტრიიდან შეიტყვეს, სადაც გაიხსნა პირველი ყავახანა; ლუდის სიყვარული მათ გერმანელებმა, ბელგიელებმა და ჩეხებმა ასწავლეს, ხოლო ინგლისელებმა კი – ჩაის სმის ცერემონიალს აზიარეს. აღმოსავლური სამზარეულო არაბული და მუსლიმანური, ასევე კავკასიის და ბალკანეთის ზოგიერთი ქვეყნის გასტრონომიულ ტრადიციებსა და

წესებს აერთიანებს. ისევე როგორც ”ევროპული სამზარეულოს” შემთხვევაში, ”აზიური სამზარეულოც” ფართო და შეფარდებითი ცნებაა, რადგან საკმაოდ განსხვავებული ქვეყნების ჩვეულებებს და ზოგჯერ ერთმანეთის სრულიად საწინააღმდეგო კულინარიულ ტრადიციებს მოიცავს. მაგალითად, მუსლიმანური სამყაროს უმეტეს ქვეყანაში უპირატესობას ცხვრის ხორცს ანიჭებენ, მაშინ როცა ჩინეთსა და იაპონიაში უფრო მეტად თევზი და ზღვის პროდუქტებია პოპულარული. ძირითადი პროდუქტები, რომელსაც აღმოსავლური კერძების მოსამზადებლად იყენებენ არის ბრინჯი, ცხვრის ხორცი, დამჟავებული რძის პროდუქტები, ხილი და ბოსტნეული, ფქვილის ნაწარმი. აღმოსავლური კერძები სიცხარითა და სანელებლების სიუხვით გამოირჩევიან. აღმოსავლური სამზარეულოს კიდევ ერთი თავისებურება ევროპული გაგებით სუპების არარსებობაა. აქ უმეტესად საკმაოდ ცხიმოვანი და ბლანტი სუპები, ე.წ. შურპია გავრცელებული. სხვადასხვა ქვეყანაში მას სხვადასხვანაირად ეძახიან – სორპო, ჩორბო, შორპო და, შესაბამისად, სხვადასხვა ინგრედიენტებისგან მზადდება, თუმცა ძირითადი საერთო პროდუქტი მაინც ბოსტნეული და შემწვარი ხორცია. შურპის მომზადება საკმაოდ სპეციფიკური პროცესია, რადგან კონსისტენციით იგი ფაფას უფრო წააგავს, ვიდრე სუპს ტრადიციული გაგებით. სუპებში ადგილობრივ ბურღულეულს, ბევრ ხახვსა და ბოსტნეულს იყენებენ. აღმოსავლური სამზარეულო წარმოუდგენელია ფლავის, მწვადისა და შაურმის გარეშე, პურის მაგივრად კი ლავაშს და პიტას ჭამენ.

მთელ მსოფლიოში ცნობილია აღმოსავლური ტკბილეული: თხილის და ჩირის სახეობები, ფახლავა, რაჰათ-ლუჰუმუ, შერბეთი და ჰალვა. ამ ქვეყნების მოსახლეობა სასმელებში უპირატესობას აღმოსავლურ ყავას და აირანს ანიჭებს; ჩინელები, იაპონელები, შუა აზიის ხალხები და ინდოელები კი ჩაის სვავენ.

ამერიკული სამზარეულო, შეიძლება ითქვას, ძალიან განსხვავებული ეროვნული კერძების საოცარი ნარევია. ამერიკის ადგილობრივი ხალხებისა და ტომების ტრადიციები მჭიდროდაა დაკავშირებული ამ მიწაზე ემიგრირებული ესპანელების, იტალიელების, ინგლისელების, ფრანგებისა და პორტუგალიელების კულინარიულ წეს-ჩვეულებებთან. ამერიკული სამზარეულო თავისი არსით იმიგრანტების სამზარეულოა. შესაძლოა სწორედ ამიტომ უყვართ იგი ასე ძალიან მთელ მსოფლიოში და ამერიკული სამზარეულოს კერძებით განთქმული სწრაფი კვების

ობიექტები ყველაზე მოთხოვნადი და ხალხმრავალია. როგორც აღვნიშნეთ, ამერიკული სამხარეულო სხვადასხვა ქვეყნის კულინარიის შედეგია. მართალია, თავად კონტინენტს მრავალსაუკუნოვანი ისტორია აქვს, მაგრამ მის ტერიტორიაზე მცხოვრებმა მრავალეთნიკურმა მოსახლეობამ პირდაპირი გავლენა იქონია როგორც კერძების მომზადების თავისებურებებზე, ისე ეროვნულ სამხარეულოზე მთლიანად. მიუხედავად თავისი მრავალფეროვნებისა, ჩრდილო ამერიკული სამხარეულო საკმაოდ მარტივია. მის უდიდეს ნაწილს მექსიკისა და აშშ-ის კულინარია წარმოადგენს. მექსიკელებს ცხარე და პიკანტური კერძები უყვართ, რომელთა მომზადების საფუძველი აცტეკებისა და ესპანელების ტრადიციებია. აი, ამერიკის შეერთებულ შტატებს კი შეუძლია იამაყოს იმ კერძების რაოდენობით, რომლებიც აქ ევროპიდან და აზიიდან შემოვიდა და დამკვიდრდა. სამხრეთ ამერიკის სამხარეულოზე საუბრისას ცალკე უნდა გამოიყოს ბრაზილიური სამხარეულოს წამყვანი პოზიცია. ბრაზილიური გასტრონომია აფრიკელი, პორტუგალიელი, ინდიელი ხალხების ტრადიციების შედეგია და, თავის მხრივ, რეგიონალური სამხარეულის "პაზლია". უნდა აღვნიშნოს, რომ ბრაზილიის ერთი რომელიმე რეგიონის კერძებიც კი მკვეთრად განსხვავდება სხვა რეგიონის კერძებისგან, რაც გეოგრაფიული მდებარეობის სპეციფიკით აიხსნება. მთელი ერის ყველაზე საყვარელი და პატივსაცემი საჭმელია ფეიჟოადა – ლობიო სხვადასხვა ხორცით, მანიოკის ფქვილითა და სუნელებით. ბრაზილიურ სამხარეულოში ყველაზე გამოყენებადი პროდუქტებია ბრინჯი, ლობიო, ზღვის პროდუქტები, თევზი, ყველა სახის ხორცი, ქოქოსის რძე, ხილი. და, რა თქმა უნდა, ბრაზილია წარმოუდგენელია ყავის გარეშე. უდავოა, რომ სხვადასხვა ქვეყნებისა და ხალხების სამხარეულო ძალიან მრავალფეროვანი, მრავალწახნაგოვანი და, ამავე დროს, უნიკალურია, რის გამოც მათი კლასიფიკაცია კონტინენტებისა და, თუნდაც ცალკეული ქვეყნების მასშტაბით, საკმაოდ ვიწრო და არასრული იქნება. ხშირად ერთი ქვეყნის არც თუ ისე დიდი რეგიონი და პატარა დასახლებული პუნქტიც კი, თავისი სამხარეულოს ტრადიციის ან თავისი უნიკალური კლიმატური პირობების წყალობით არა მარტო ეროვნული სამხარეულოს, არამედ მსოფლიო კულინარიული ხელოვნებისა და სასმელების ბრენდების განვითარების მიმართულებასაც კი განსაზღვრავს. ლუდოვიკო XIV-ს დროს საფრანგეთის სამხარეულო ხელოვნებამ განიცადა აღმავლობა და მას შემდეგ ეს ევროპული ქვეყნები მეტოქეობას

უწევნ ერთმანეთს კულინარიულ საქმიანობაში. სამზარეულო ხელოვნების განვითარებაში მონაწილეობას იღებდნენ არა მხოლოდ პროფესიონალი კულინარები, არამედ ფილოსოფოსები, მეცნიერები, სახელმწიფო მოხელეები. ცნობილია, რომ ამხალი კერძების გამომგონებლები იყვნენ: რიშელიე, მაზარინი, ხოლო მიშელ მონტემ დაწერა წიგნი “კვების მეცნიერება”. დღემდე იტალიურ რესტორნებში მოქმედ კერძებად ითვლება კომპოზიტორ როსინის მიერ გამოგონილი კერძები.

საფრანგეთი კი ამაცობს იმით, რომ წვლილი ნაციონალურ კულინარიაში მიუძღვით ალექსანდრე დიუმ-მამას და დიდებულ ბაღზაკს. XIX საუკუნეში ერთი მეორეს მიყოლებით კვლავ იხსნებოდა სამზარეულო დახელოვნების სკოლები. და, რაოდენ გასაოცარიც არ უნდა იყოს, პირველმა მათგანმა მოქმედება ინგლისში დაიწყო – “ნაციონალური სავარჯიშო სკოლა მზარეულთათვის”. ცნობილია, რომ ბრიტანელები არ გამოირჩეოდნენ საკვებისადმი ძლიერი მიდრეკილებით.

სკოლების გახსნა უფრო მეტად განპირობებული იყო ეკონომიკური მიზეზებით: რესტორნებისა და პატარა კაფეების ქსელის გაფართოების მიზნით. 1891 წელს პარიზში გახსნილ კულინარიულ სკოლას ჰქონდა ორი განყოფილება: ქალებისთვის და მამაკაცებისთვის. ქალებს უფასოდ ასწავლიდნენ, თუ როგორ უნდა წარემართათ საშინაო მეურნეობა. მამაკაცებს სწავლება ფასიანი ჰქონდათ – ისინი ეუფლებოდნენ პროფესიული კულინარიის საიდუმლოებებს. ცნობილია, რომ მსოფლიო სამზარეულოსა და კულინარიაში დიდი და მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია კავკასიურ სამზარეულოს.

ამ სამზარეულომ თავისი ისტორიით მრავალსაუკუნოვან გამოცდას გაუძლო და საბოლოოდ ჩამოყალიბდა საკმაოდ დახვეწილი სახით. ამინდის მდგრადობამ და ჰავამ უზრუნველყო კავკასიაში ყველა სეზონში ქორვა მწვანილის ნაირსახეობა, რაც კერძების არომატს განაპირობებს. ხოლო სუნელების მრავალფეროვნებით კავკასიამ სახელი გაითქვა და თავისი განსხვავებული გემოთი დიდი ხანია გასცდა საზღვრებს. კავკასიურმა სამზარეულომ მთელს მსოფლიოში მოიკიდა ფეხი და რესტორნების საკმაოდ დიდი ქსელების სახით დაარსდა ევროპასა და ამერიკაში. კულინარიული ტრადიციებით და ინდივიდუალობით კავკასიურმა სამზარეულომ გამორჩეული ადგილი დაიკავა და დღეს არავის უკვირს, რომ ნიგვზიანი კერძები, ყველის ნაირსახეობები, ათასგვარი სუნელები, საწებლები, მწარე და ცხარე კერძები მათი

განსხვავებული არომატიტა და გემოთი ხიბლავს როგორც კავკასიელებს, ასევე მსოფლიოს ხალხებს.

ადამიანებმა იციან, რომ ჯანსაღი კვების წესი და ჯანმრთელი საკვები მათ ორგანიზმს და სხეულს სწრაფი დაბერებისგან დაიცავს.

ამ კუთხით ხმელთაშუა ზღვის ქვეყნების სამზარეულო გამორჩეულია.

კოლუმბიის უნივერსიტეტის უახლესი კვლევის მიხედვით, ხმელთაშუა ზღვის ქვეყნების კერძები ტვინის ქსოვილს 5 წლის განმავლობაში სიბერის ნიშნებისგან იცავს.

იტალია, საფრანგეთი, საბერძნეთი და ესპანეთი ჯანსაღი კვების წესით მოწინავე ადგილზე აღმოჩნდნენ. მეცნიერები სთავაზობენ მსოფლიოს, რომ აირჩიონ მეტი თევზეული და ბოსტნეულობა და ნაკლები ხორცი და რძის პროდუქტები.

ხმელთაშუა ზღვის ქვეყნების სამზარეულო მოიცავს ბოსტნეულს, ხილს, თხილს, ლობიოს, ხორბლის მარცვალს, ზეთუნის ზეთს და თევზს.

## საერთაშორისო სამზარეულოს გავრცელებული კერძების მომზადება

მიუხედავად თავისი მრავალფეროვნებისა სამზარეულო უფრო სწორად კი კერძების რეცეპტურა იყოფა ორ ძირითად მიმართულებად. ეროვნულ სამზარეულოდ, რომელსაც საკმაოდ კანონიზირებული მომზადების წესი აქვს და ე.წ. საავტორო სამზარეულოდ. ეროვნულ სამზარეულოში შემავალ კერძებს ავტორი არ ჰყავს ან თუ ჰყავს ის უცნობია. ეროვნული სამზარეულოს ჩამოყალიბება ხდება ხალხში და ის ჩვენამდე უკვე გარკვეული გაიდიალიზირებული სახით მოდის. კერძს, რომელსაც „საცივი“ ჰქვია ვამზადებთ წლების განმავლობაში ჩამოყალიბებული ტექნოლოგიით. საავტორო სამზარეულოში მზარეული სრულიად თავისუფალია. მას შეუძლია ნებისმიერი ტექნოლოგიით, ნებისმიერი ინგრედიენტების გამოყენებით შექმნას კერძი, დაარქვას მას ნებისმიერი სახელი და თუ ეს კერძი პოპულარული და ცნობილი გახდება მისი ავტორი კულინარიის ისტორიაშიც კი შევა. საერთაშორისო

სამზარეულო მოიცავს სხვადასხვა კერძებს. ზოგი მათგანი ეროვნულია, ზოგი საავტორო. თითოეული კერძის მომზადებისას გამოიყენება გარკვეული ტექნოლოგიები და კონკრეტული მხარისათვის დამახასიათებელი პროდუქტები.

## პარაგრაფი I I

### სხვადასხვა ქვეყნის პოპულარული წვნიანების მომზადების ტექნოლოგიები

მსოფლიო სამზარეულოს კრემ-სუფები: ეს არის სუფების ნაირსახეობა, რომელებიც შესდგებიან ერთი ან რამოდენიმე გასრესილი ინგრედიენტისგან სითხის და რძის ნაღების დამატებით. ამ სუფების კონსისტენცია თხელი ფაფისებრია, ჰოლო სტრუქტურა ერთგვაროვანი და ხავერდოვანი. ზოგ შემთხვევაში ასეთ წვნიანებს არ ემატება რძის ნაღბი. ასეთ წვნიანებს ეწოდებათ სუფ-პიურე. კრემ სუფის მომზადება შესდგება რამოდენიმე ეტაპისგან.

- კონკრეტული ინგრედიენტების დარბილება (მექანიკური, თერმული, ბიო-ქიმიური)
- ამ ინგრედიენტების გაერთიანება სითხესთან და წამოდულება
- მიღებული მასის გასრესა და გაცრა
- მიღებული წვნიანის გაცხელება, სერვირება და რეცეპტურით განსაზღვრული გარნირება(ორცხობილათი, პროფიტროლებით, ყველით, ბოსტნეულით და ა.შ.)

მაგალითისთვის მოვიყვანოთ ერთ-ერთი მსგავსი კერძის რეცეპტი:

### სტაფილოს კრემ-სუფი

- კანგაცლილი სტაფილო დავჭრათ 1 სმ. ზომის კუბებედ და ერბოში, პასირების რეჟიმში მივიყვანოთ დარბილებამდე.

- დავამატოთ წითელი დაღერდილი წიწაკა და თხელ ფირფიტებად დაჭრილი ნიორი.
- დაველოდოთ ნივრის მიერ დამახასიათებელი არომატის გამოყოფას(დაახლ. ნახევარი წუთი) და ჩავამატოთ წყალი, რძის ნაღები და ნიორთან და დარიჩინთან დანაყული კოჭა
- წამოვადულოთ და დავაბლენდეროთ
- საჭიროებისამებრ გავცრათ და კვლავ წამოვადულოთ.
- სერვირებისას კერძი შგვიძლია გავაფორმოთ ადუღებული რძის ქაფით.

ერთი ულუფისთვის საჭირო პროდუქტები:

1. სტაფილო 200 გრ
2. ნიორი 10 გრ
3. წყალი 200 მლ.
4. ნაღები 100 მლ
5. ერბო 30 გრ.
6. წითელი დაღრდილი წიწაკა 1 გრ
7. კოჭა(ცოცხალი) 15 გრ.

მსოფლიო სამზარეულოს გამჭვირვალე ნაკრები სუფები: გამჭვირვალე სითხეში მოთავსებული რამოდენიმე ინგრედიენტი. სუფები გამოირჩევა ერთმანეთისგან სითხის(ამ შემთხვევაში ნახარშის) შემადგენლობით და სუფის მყარი შემადგენელის თავისებურებით და წინასწარი მომზადების ტექნოლოგიით. ასეთი ტიპის წვნიანის მყარი შემადგენელი შეიძლება იქნას დამუშავებული ყველა შესაძლო კულინარული ხერხით. ნახარში კი შეიძლება იყოს მიღებული ერთი ან რამოდენიმე ინგრედიენტისაგან.

მაგალითისთვის მოვიყვანოთ ერთ-ერთი მსგავსი კერძის რეცეპტი:

### სუფი ფრიკადელებით

- სტაფილო, წითელი ბულგარული წიწაკა, ხახვი და ოხრახუმის ძირები დავჭრათ 0.3 მმ. ზომის კუბებად და მოვშუშოთ ზეთში

ოქროსფრამდე

- ჩავამატოთ საქონლის გამჭვირვალე ნახარში და წამოვადულოთ
- მოვათავსოთ წვნიანში ოქროსფრამდე მოხალული ბრინჯი, ხმელ მაიორანთან, პაპრიკასთან და რეჰანთან დანაყული ნიორი და 15 გრ. წონის ფრიკადელები. გავაჩეროთ ნელ ცეცხლზე 5 წთ.
- შევაზავოთ მარილით და ჩავამატოთ წვრილად დაჭრილი ქინძი.
- გავაჩეროთ თავდახუფულ მდგომარეობაში 10-15 წთ. განმავლობაში.
- სერვირებისას, სუფთან მივიტანოთ ორცხობილა

ერთი ულუფისთვის საჭირო პროდუქტები:

1. სტაფილო 20 გრ
2. ბულგარული 30 გრ.
3. ხახვი 20 გრ.
4. ნიორი 5 გრ.
5. ზეთი მზესუმზირის 30 მლ.
6. საქონლის ნახარში 300 მლ.
7. ოხრახუმი 5 გრ.
8. ფრიკადელების ფარში (გააჩნის თავისი რეცეპტი) 75 გრ.
9. ბრინჯი 15 გრ
10. ხმ. მაიორანი 0.5 გრ
11. ხმ. რეჰანი 0.5 გრ.
12. პაპრიკა 0.3 გრ.

### პარაგრაფი III

სხვადასხვა ქვეყნის პოპულარული სალათების მომზადების  
ტექნოლოგიები



სალათი იტალიური სიტყვა salato-გან წარმოიშვა და ორიგინალში მარილიანს(მარილმოყრილს) ნიშნავს, თუმცა „სალათას“ სახელით ცნობილია (*Lactuca sativa*), რთულ-ყვავილოვანთა ოჯახის ერთწლოვანი მცენარე. იგი გავრცელებულია თითქმის ყველა ქვეყანაში და კულინარიაში საკმაოდ ხშირად იყენებენ „სალათას“ რამოდენიმე სახეობას (რომანული სალათა, რუკოლა, აისბერგი, ლოლო-როსსა, ლოლო-ბიონდო და ა.შ.). დღესდღეობით სალათების აურაცხელი რაოდენობა არსებობს. სალათი შეიძლება იყოს აპეტაიზერიც(მადის აღმძვრელი) და ამავდროულად ძირითადი კერძის გარნირადაც მოიაზროს. მიუხედავად იმისა, რომ სალათი ძირითადად ცივ კერძებს განეკუთვნება არსებობს თბილი სალათებიც. საერთოდ სალათებს ოთხ ძირითად ჯგუფად ყოფენ:

- მწვანე სალათები
- ნაკრები სალათები
- თბილი სალათები
- ტკბილი(სადესერტო სალათები)

მწვანე სალათები 60-70 %-ით შედგება ზემოთ ნახსენები „სალათას“ ოჯახის ერთი ან რამოდენიმე სახეობის ნარევისგან, 10-15% სალათის მოსასხამისგან და 20-30 % დამატებითი ინგრედიენტისგან, რომლის სახელსაც ხშირად ატარებს უშუალოდ კერძი. მაგ. თინუსის სალათი, საქონლის ხორცის სალათი და ა.შ. „მწვანე სალათები“ ძირითადად მსუბუქი კერძებია და მათი რაოდენობა 200-250 გრამსაც შეიძლება აღწევდეს. ნაკრები სალათები, როგორებიც არიან ჩვენთვის ცნობილი ოლივიე, კრაბის სალათი, ვინიგრეტი და ა.შ. მოსანელებლად საკმაოდ მძიმე კერძებად ითვლება და შესაბამისად მათი რაოდენობა ნაკლებია და 125-150 გრ. ფარგლებში მერყეობს. ტკბილი სალათი ძირითადად საგანგებოდ დამზადებული ტკბილი სოუსისა და მრავალი სახეობა ხილისგან შედგება. ეს სადესერტო კერძია და უნდა იყოს მაქსიმალურად მსუბუქი. იშვიათად, თუ მისი რაოდენობა აღემატება 100-125 გრამს.

თბილი სალათები მომზადების ტექნოლოგიით ძალიან გვანან ზოგიერთ ცხელ გარნირს იმ განსხვავებით, რომ სუფრასთან გაგრილებულ მდგომარეობაში მიაქვთ. მაგ. ყველასათვის ცნობილი რატატუი შეიძლება იყოს გარნირიც, ძირითადი კერძიც და რიგ შემთხვევაში თბილი სალათიც.

მოვიყვანოთ რამოდენიმე პოპულარული სალათის მომზადების ტექნოლოგია.

**ქათმის სალათი ანანასით, ე.წ. ნაკრები სალათის კარგი მაგალითია**

- მოვხარშოთ ფანტია ბრინჯი
- სტაფილო დავჭრათ თხელ ჟულიენად და მოვშუშოთ ჟულიენად დაჭრილ ხახვთან ერთად. გადავდგათ ცეცხლიდან და შევურიოთ ბრინჯი, ძაფებად დაჭრილი წითელი ბულგარული წიწაკა, დაკეპილი ოხრახუმის ფოთლები და სოიოს სოუსი. შევაზავოთ მარილთან ერთად დანაყული ნივრით, მაიორანით და მიხაკის ფხვნილით.
- ჟულიენად დაჭრილი ქათამი მოვწვათ, გადავდგათ ცეცხლიდან და შევურიოთ წვრილ(0.5 მმ.) კუბებად დაჭრილი ანანასი და თაფლი. შევაზავოთ მასსა პაპრიკით და დანაყული ნედლი კოჭით.
- ავაწყოთ სალათი ფენებად სპეციალურ ყალიბში. ქვედა ფენა ბრინჯის მასსა. ზედა ფენა ქათმის მასსა. მოვაცილოთ ყალიბი და მოვათავსოთ სალათის ზედაპირზე სეგმენტებად დაჭრილი ანანასის რგოლი.

**ერთი ულუფისთვის საჭირო პროდუქტები:**

1. ქათმის ფილე 150 გრ.
2. სტაფილო 30 გრ.
3. ბულგარული წიწაკა 30 გრ.
4. თაფლი 10 გრ
5. სოიოს სოუსი 30 მლ.

6. კონსერვირებული ანანასი 40 გრ.
7. ოხრახუში 5 გრნედლი კოჭა 5 გრ
8. პაპრიკა 1 გრ
9. ნიორი 3 გრ.
10. მზესუმზირის ზეთი 30 მლ.

ცეზარი ქათმით, ე.წ. მწვანე სალათის მარტივი მაგალითი

- სალათის ფოთოლი „აისბერგი“ გავრეცხოთ, კარგად გავაშროთ და დავაქუცმაცოდ ხელით საშუალო ზომის ნაჭრებად. შევურიოთ სოუსი „ცეზარი“ (არსებობს ამ სოუსის რეცეპტურა)
- მოვათავსოთ თევზის შუაგულში.
- ირგვლივ მოვათავსოთ ფირფიტებად დაჭრილი და გრილზე შემწვარი ქათმის ფილე.
- სალათს მოვაყაროთ ორცხობილა და გახეხილი ყველი პარმეზანი.

ერთი ულუფისთვის საჭირო პროდუქტები:

1. სალათი „აისბერგი“ 150 გრ
2. ქათმის ფილე 100 გრ
3. სოუსი „ცეზარი“ 30 გრ.
4. პარმეზანი 20 გრ.
5. ორცხობილა 20 გრ.

## პარაგრაფი IV

სხვადასხვა ქვეყნის სამზარეულოების პოპულარული ძირითადი კერძების მომზადების ტექნოლოგიები

ძირითადი კერძი აუცილებლად ცხელია. სუფრაზე იგი, როგორც წესი, ყველაზე რთულ და ბევრი კომპონენტისგან შემდგარ ნაკეთობას

წარმოადგენს. ძირითადი კერძები ორ ჯგუფად იყოფიან. წვნიან ძირითად კერძებად და მშრალ ძირითად კერძებად. წვნიანი ძირითადი კერძი რამოდენიმე კომპონენტისგან შემდგარ და ერთი სოუსით გაერთიანებულ ნაკეთობას წარმოადგენს. როგორც წესი ეს კომპონენტები ამავე სოუსში მზადდებიან. სუფრასთან ასეთი კერძი სხვა და სხვა სახის ღრმა ჭურჭელში მიაქვთ. მშრალი ძირითადი კერძი რამოდენიმე ნაწილისგან შედგება. ესენია მთავარი ნაკეთობა, გარნირი და სოუსი. ამ კერძის დასახელება ფორმირდება ძირითადი ნაკეთობის დასახელებისგან და გარნირის დასახელებისგან. რიგ შემთხვევაში ემატება კერძთან მირთმეული სოუსის დასახელებაც. მაგ.: ორაგულის სტეიკი ბლანშირებული ბოსტნეულით და ჰოლანდიური სოუსით. წვნიანი ძირითადი კერძის დასახელება, როგორც წესი ფორმირდება მთავარი ინგრედიენტისა და მისი კულინარული დამუშავების დასახელებისგან. მაგ.: კურდღლის ფრიკასე, ცხვრის ხორცის რაგუ და ა.შ., თუმცა შეიძლება ჰქონდეს საკუთარი სახელიც. მაგ.: ხარჩო, ჩაქაფული, გულიაში, პაპრიკაში და ა.შ. მოვიყვანოთ ამ ორი მიმართულების რამოდენიმე ცხელი კერძის რეცეპტი.

### წვნიანი ცხელი კერძები:

#### უნგრული გულიაში

- საქონლის ხორცი დავჭრათ 2 სმ. ზომის კუბებად და მოვწვათ. დავამატოდ წვრილ კუბებად დაჭრილი ხახვი. როგორც კი ხახვი ოქროსფერი გახდება დავამატოთ საქონლის ნახარში და ვხარშოთ ხორცის დარბილებამდე.
- 1 სმ. ზომის კუბებად დაჭრილი კარტოფილი და სტაფილო შევწვათ ბეკონის ცხიმში (ბეკონს მანამდე ვჭრით 2 სმ. ზომის ფირფიტებად და ვათავსებთ ტაფაში ცხიმის გარეშე, ბოსტნეულის შეწვამდე ვიღებთ ცალკე ჭურჭელზე)
- მომწვარ ბოსტნეულს და 1 სმ. ზომებად დაჭრილ წითელ ბულგარულ წიწაკას ვაერთიანებთ ხორცთან და ყველაფერს ერთად ვხარშავთ ძალიან ნელ ცეცხლზე ბოსტნეულის დარბილებამდე.

- მომზადებამდე 5 წთ.-ით ადრე ვამატებთ ტკბილ კეტჩუფს და ნიორთან და მარილთან ერთად დანაყულ ძირას, პაპრიკას, მაიორანს.
- მზა კერძი მიგვაქვს სუფრასთან სპეციალური ქოთნით. კერძს ზემოდან ვაყრით ხმელ ოხრახუმს და ლიმნის ცედრას.

ერთი ულუფისთვის საჭირო პროდუქტები:

1. საქონლის ხორცი 200 გრ.
2. კართოფილი 50 გრ.
3. სტაფილო 30 გრ.
4. ბულგარული წითელი 60 გრ.
5. ხახვი 50 გრ.
6. კეტჩუპი 20 გრ.
7. ბეკონი 50 გრ.
8. მზესუმზირის ზეთი 30 მლ.
9. ლიმნის ცედრა 1 გრ.
10. ხმელი ოხრახუმი 1 გრ
11. ძირა 1 გრ
12. მაიორანი 1 გრ
13. პაპრიკა 2 გრ.
14. ნიორი 5 გრ.

**მშრალი ძირითადი კერძი:**

ქამბალას ფილე ისპანახით და პესტოს სოუსით

- ქამბალა ამოვავლოთ ხორბლის ფქვილში, კვერცხში და გახეხილ პარმეზანში. პასირების რეჟიმში შევწვათ ოქროსფრამდე ერბოში.
- მოვამზადოთ ისპანახის გარნირი: ჟულიენად დაჭრილი ხახვი მოვშუშოთ ზეითუნის ზეთში, დავამატოთ 5 სმ. ზომეზად დაჭრილი ისპანახის ფოთლები. ფოთლები, რომ დარბილდება (1 წთ.) დავამატოთ თეთრი ღვინო და ამოვამროთ. გადავდგათ ცეცხლიდან, მოვაყაროთ მარილი და დაღერდილი შავი წიწაკის მარცვლები.

- თევზის შუაგულში მოვათავსოთ ისპანახის გარნირი, ზემოდან მოვათავსოთ თევზი და ირგვლივ თხელი ზოლით მოვასხათ სოუსი პესტო.

ერთი ულუფისთვის საჭირო ინგრედიენტები:

1. ქამბალას ფილე 200 გრ
2. კვერცხი 1 ც
3. ფქვილი 20 გრ
4. პარმეზანი 30 გრ.
5. ერბო 50 გრ.
6. ზეითუნის ზეთი 20 მლ.
7. თეთრი ღვინო 20 მლ
8. ხახვი 50 გრ.
9. ისპანახს ფოთლები 200 გრ.
10. სოუსი პესტო 30 გრ.

## პარაგრაფი V

### სხვადასხვა ქვეყნის სამზარეულოების პოპულარული გარნირების მომზადების ტექნოლოგიები

გარნირი, როგორც წესი ძირითადი კერძის შემავსებელი ნაწილია. მაგ. ზემოთ მოყვანილ რეცეპტში ისპანახისგან მომზადებული გარნირი. თუმცა კულინარიაში სიტყვა გარნირს უფრო ფართო მნიშვნელობით იყენებენ. მაგ. ბულიონთან ცალკე მირთმეულ ინგრედიენტებსაც (ეს შეიძლება იყოს წვრილად დაჭრილი ბოსტნეული, მწვანილი, მოხარშული კვერცხი, ლორი, ყველი და ა.შ.) გარნირი ჰქვია. ჩვენ აგრეთვე უნდა გვესმოდეს, რომ რიგ შემთხვევაში ცალკე არსებულმა კერძმაც კი შეიძლება გარნირის ფუნქცია შეასრულოს. მაგ. კარგად ცნობილმა კერძმა რატატუიმ. საკმაოდ რთულია გარნირის რაიმე სისტემატიზაცია, რადგან ის შეიძლება შესდგებოდეს ნებისმიერი კულინარული მეთოდით

დამუშავებული ნებისმიერი ინგრედიენტისგან. მისი ტემპერატურული რეჟიმიც კი არ არის ზუსტად დადგენილი. ასე ძირითადი კერძის გარნირი შეიძლება იყოს რაიმე მწვანე სალათი.

მოვიყვანოთ რამოდენიმე ტიპიური გარნირის მაგალითი:

#### ბოსტნეულის გარნირი:

- სტაფილო დავჭრათ 2 სმ. ზომის სამკუთხედებად და მოვხარშოთ (al dente)
- ყვავილოვანი კობბოსტო და ბროკოლი მოვხარშოთ (al dente)
- წითელი, ყვითელი და მწვანე ბულგარული დავჭრათ 2 სმ. ზომის სამკუთხედებად.
- ხახვი დავჭრათ 0.5 სმ. სისქის რგოლებად.
- მოვიმზადოთ ნივრის მთლიანი კბილები.
- ყველა ინგრედიენტი მოვწვათ ძალიან მაღალ ცეცხლზე და ერთად გავაერთიანოთ.
- შევაზავოთ ლიმნის წვენი, კარაქით, წითელი დაღერდილი წიწაკით, ოხრახუმის დაკეპილი ფოლებით, მარილით და ორეგანოთი.

ერთი ულუფისთვის საჭირო ინგრედიენტები:

1. სტაფილო 30 გრ.
2. ბროკოლი 50 გრ.
3. ყვავილოვანი 50 გრ.
4. ბულგ. წით. 30 გრ
5. ბულგ. მწ. 30 გრ
6. ბულგ. ყვ. 30 გრ
7. ხახვი 30 გრ
8. ოხრახუმი 5 გრ
9. კარაქი 20 გრ.



- 10.ლიმნის წვენი 5 მლ.
- 11.ორეგანო 1 გრ.
- 12.წითელი დაღერდილი წიწაკა 0.5 გრ.

ბრინჯის გარნირი ბოსტნეულით:

- ბრინჯი მოვხალოთ ოქროსფრამდე
- ბოსტნეული დავჭრათ წვრილ (0.5 სმ.) კუბებად და მოვშუშოთ ოქროსფრამდე.
- ბოსტნეულში ჩავამატოთ ქათმის ნახარში და წამოვადულოთ.
- ჩავამატოთ სიტხეში მარილი, მაიორანი, პაპრიკა, წვრილად დაკეპილი კამა(ღეროების გარეშე) და ბრინჯი. დაველოდოთ წამოდულებას, კარგად მოვურიოთ და დავაფაროთ თავსახური მჭიდროდ. გავაჩეროთ 5 წთ. მაღალ ცეცხლზე და გადავდგათ 30 წთ.-ით თბილ ადგილას. (სასურველია 60<sup>0</sup> c-ზე ჩართულ აირლუმელში)
- ავხადოთ ქვაბს თავსახური და შევურიოთ გარნირს კარაქი.

ერთი ულუფისათვის საჭირო ინგრედიენტები:

1. მზესუმზირის ზეთი 30 მლ.
2. ბულგ. წით. 10 გრ
3. ბულგ. მწ. 10 გრ
4. ბულგ. ყვ. 10 გრ
5. სტაფილო 10 გრ.
6. ხახვი 20 გრ.
7. ნიორი 5 გრ.
8. კარაქი 20 გრ.
9. ოხრახუმი 10 გრ.
- 10.ბრინჯი 200 მლ. (ბრინჯს და სიტხეს მოცულობითი ერთეულით ვზომავთ)
- 11.ქათმის ნახარში 350 მლ.



## პარაგრაფი VI

### სხვადასხვა ქვეყნის სამზარეულოების სწრაფი კვების კერძების მომზადების ტექნოლოგიები

სწრაფ კვებას, როგორც ინდუსტრიას თანამედროვე სინამდვილეში უდიდესი ადგილი უკავია. ამ სფეროში მუშაობენ როგორც მცირე აგრეთვე ქსელური მეგაკომპანიები. თუმცა სწრაფი კვება ახალი ხილი სულაც არ არის. კაცობრიობას ის ოდიდგანვე სჭირდებოდა. სწრაფი კვება გამოიყენებოდა როგორც მშვიდობიან დროს აგრეთვე ომიანობის დროსაც. ადამიანს ყოველთვის სჭირდებოდა ისეთი კერძები, რომლებიც შეიცავდნენ მაღალ კვებით ღირებულებას და ამავდროულად ადვილ ტრანსპორტირებას ექვემდებარებოდნენ. ქართული სამზარეულოს სცრაფი კვების კერძის მსვენიერ მაგალით წარმოადგენს ხაჭაპური. ასეთი ტიპის კერძები თითქმის ყველა ერს აქვს. პიცა იტალიელებს, შაურმა თურქებს, ფიშ ენდ ჩიფსი ბრიტანელებს და ა.შ. მოვიყვანოთ სწრაფი კვების ტიპიური კერძების მომზადების რამოდენიმე მაგალითი.

#### ჰამბურგერი, საქონლის ხორცი:

- ბურგერის ფუნთუშა გავჭრათ ჰორიზონტალურ სიბრტყეზე ორად. თითოეულ ნახევარს წავუსვით ნივრიანი კარაქი და გავხუხოთ ღუმელში ოქროსფრამდე. შემდეგ წავუსვით „კოქტეილ-სოუსი“ (ამ სოუსის რეცეპტურა მოცემულია ცალკე).
- საქონლის ფარში შევურიოთ ტკბილი (დიჟონის) მდოგვი, ტკბილი კეტჩუპი, მარილი და პილპილი. მასსისგან დავამზადოთ ბურგერის ფორმის ბლითი და შევწვათ გრილზე ორივე მხრიდან.
- პომიდორი და ხახვი დავჭრათ 3 მმ. სისქის რგოლებად.
- მოვათავსოთ ბურგერის ფუნთუშის ძირზე სალათის ფოთოლი, ხახვი და შემწვარი ხორცი. ხორცზე მოვათავსოთ პომიდორი,

სალათის ფოთოლი და ფუნთუშას ზედა ნაწილი.

**ერთი ულუფისთვის საჭირო ინგრედიენტები:**

1. გურგერის ფუნთუშა 1 ც.
2. საქონლის ხორცი 150 გრ.
3. „კოქტეილ სოუსი“ 30 მლ.
4. კარაქი 20 გრ.
5. ნიორი 3 გრ.
6. პომიდორი 30 გრ
7. ხახვი 20 გრ.
8. სალათის ფოთოლი 20 გრ.
9. კეტჩუპი 15 გრ.
10. მდოგვი „დიჟონი“ 10 გრ.

**ტოსტ-სენდვი თინუსით:**

- ტოსტის პურის ნაჭერი (2 ცალი) გავხუხოთ ზოლიან გრილზე.
- პურის ნაჭრებს ერთი მხრიდან წავუსვათ „კოქტეილ-სოუსი“ (ამ სოუსის რეცეპტურა მოცემულია ცალკე).
- თინუსის კონსერვს დავამატოთ წვრილ კუბებად დაჭრილი მწვანე ხახვი და პომიდორის კედლები. შევაზავოთ მაიონეზით.
- პურის ნაჭრებზე, სოუსის მხრიდან მოვათავსოთ სალათის ფოთლები და ამ პურებს შორის მოვათავსოთ თინუსის მასა.
- სენდვიჩი გავჭრათ დიაგონალზე. თითოეულ ნახევარზე კანაპეს ჩხირის საშუალებით დავამაგროთ შავი ზეთისხილი.

**ერთი ულუფისთვის საჭირო ინგრედიენტები:**

1. ტოსტის პური 40 გრ.
2. „კოქტეილ სოუსი“ 30 მლ.
3. მწვანე ხახვი 20 გრ.
4. პომიდორი 50 გრ.
5. თინუსის კონსერვი 150 გრ.

6. ზეთისხილი 20 გრ.
7. მაიონეზი 20 გრ.
8. სალათის ფოთოლი 20 გრ.

## თავი IV

### ქართული სამზარეულო

#### შესავალი

კარგად არის ცნობილი, რომ მცირე აზია და ამიერკავკასია ცივილიზაციის აკვნად მოიაზრება. არქეოლოგიური მასალებიდან დასტურდება ის ფაქტი, რომ ვაზის გაკულტურება პირველად, სწორედ, საქართველოს ტერიტორიაზე მოხდა და სავარაუდოდ პირველი ღვინოც აქვე დაიწურა. იგივე შეიძლება ითქვას მარცვლეული კულტურების შესახებაც.

საფუძვლიანია ვარაუდი რომ, უძველესი დროიდან მოყოლებული, ქართველური ტომების კულინარიულ კულტურაში უმთავრეს როლს, მეცხოველეობასთან ერთად, მემინდვრეობა და მეღვინეობა თამაშობდა. ძალზედ მნიშვნელოვანია ასევე ხორცისა და რძის ნაწარმი, რომელიც განვითარებულ მესაქონლეობას უკავშირდება. ეს არის ის ძირითადი კომპონენტები, რითაც შეგვიძლია დავახასიათოთ ქართული კულინარიის საწყისი ფორმები. აღმოსავლურ-ქართული სამზარეულო, მიუხედავად იმისა, რომ უგემრიელესია, ძალზე მარტივია, იქ რამე განსაკუთრებული ინდივიდუალური ნიშნების პოვნა ძნელია. თუმცა გამონაკლისებიც არის, ამ მხრივ უდიდესი მონაპოვარია ჩაქაფული და ჩანახი, რომელთაგან ორივეს აღმოსავლური ძირი აქვთ. აღმოსავლეთ საქართველოს მთიანეთში სულ სხვა ვითარებას ვხედავთ, რადგან ფშავში, თუშეთსა და ხევსურეთში ვხვდებით სრულიად უნიკალურ პროდუქტებს, როგორებიცაა ცხვრის გუდის ყველი, ხმელა კალტი, დამბალხაჭო, ყაღი

(გამომხმარი ხორცი, ცხვრის, საქონლის, ჯიხვის ან დათვის), ლუდის ხარშვის ტრადიცია და სხვ. აღმოსავლეთ საქართველოში არის შედარებით ახალი, მოდერნიზებული კერძებიც, სხვადასხვანაირი ჩახრაკულები, ბუღლამა და ა.შ. ასევე უძველესი შეჭამანდები (ძირითადად, ქართლში).

ქართული სამზარეულოს მთავარი ნიშანი, პირველ რიგში, ორიგინალური პროდუქტებია, ხშირად ორიგინალური მომზადების წესიც, თუმცა უმთავრესი მაინც საკმაზები არის და ამ მხრივ დასავლეთ საქართველოს ბადალი არ ჰყავს. ეს მრავალფეროვანი საკმაზები, აღმოსავლეთ საქართველოში ზეთით, ხოლო დასავლეთ საქართველოში ძმრით დაწყებული, ნაირ-ნაირი ეგზოტიკური სანელებლებით გაგრძელებული და ნიგვზით დასრულებული.

ქართულმა კულინარიამ აღმოსავლეთიდან შემოსულ ნელსურნელებას ადგილობრივი არომატები შეუხამა და სრულიად ახალი, თვითმყოფადი არომატული თაიგული შექმნა, რომელსაც დღეს *ქართული გემო* ჰქვია. ერთ-ერთი ლიდერი სანელებლებს შორის მაინც ქინძია, რომელიც საქართველოს მთელს ტერიტორიაზეა მოდებული, მაგრამ არომატით რეგიონების მიხედვით მაინც განსხვავდება. გამორჩეული ადგილი, სანელებლებს შორის, უკავია გიცრულს, რომელსაც სვანეთში იყენებენ კუბდარის გულსართში და სვანური მარილის მომზადების დროს.

ქართული სამზარეულოს თითქმის ყველა კერძში არის ქინძი. გამხმარი ქინძის თესლს ფქვავენ და უცხო სუნელთან ერთად კმაზავენ ხორციან და ნიგვზიან კერძებს. ნედლი თესლი ნიორთან ერთად ინაყება და ამით აზავებენ ტყემლის, მაყვლის, ისრიმის, ქლიავისა და პომიდვრის საწებლებს. ქინძის ნედლი მარცვლები ნიორთან და მწვანე წიწაკასთან ერთად უხდება მწვანე და ხმელ ლობიოს, შემწვარ ბადრიჯანს, პომიდვრის სალათას. დაფქული ხმელი ქინძის თესლი შესულია აჯიკის კლასიკურ რეცეპტში.

ქართული სამზარეულო წარმოდგენილია უცხო სუნელის გარეშე, თავდაპირველად მას ძირითადად დასავლეთ საქართველოს რეგიონებში მოიხმარდნენ, მაგრამ თანდათანობით გადმოვიდა აღმოსავლეთშიც.

დასავლეთ საქართველოს სამზარეულოში ძალიან პოპულარულია ყვითელი ყვავილი, ე.წ. "იმერული ზაფრანა", რომელსაც არაფერი

აკავშირებს ნამდვილ ზაფრანასთან. საქმე იმაშია, რომ აღმოსავლეთიდან შემოტანილი "ზაფრანი" (ლათ. Crocus) მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე ძვირადღირებული სანელებელია. სავარაუდოდ, ჩვენმა წინაპრებმა მუქი ყვითელი ფერის გამო იგი ხავერდას, იგივე ყვითელ ყვავილს მიაძგავსეს. კროკუსი ზამბახისებრთა ოჯახს მიეკუთვნება, აქვს იისფერი ყვავილი და სანელებლად კი მისი ნარინჯისფერი, გამშრალი ულვაშები გამოიყენება. საქართველოში გავრცელებულია ამ მცენარის ხუთი სახეობა, მაგრამ მას დეკორატიული დატვირთვა გააჩნია. ზაფრანას საქართველოში ძირითადად კულინის გამოცხობისას ან აღმოსავლური წარმოშობის კერძების მომზადებისას იყენებენ. ხავერდა (Tagetes patula) დასავლეთ საქართველოში ნიგვზიანი კერძების აუცილებელი დანამატია. იმისათვის, რომ ფერი არ დაკარგოს, მშრალ და ბნელ ადგილას შრება, შემდეგ კი მსუბუქად იხალება და იფქვება. მას აქვს ძალიან ნაზი არომატი, რომელიც კარგად ერწყმის დანარჩენ სანელებლებს. აღმოსავლეთში ხავერდას უფრო დეკორატიული დატვირთვა გააჩნია. არსებობს იშვიათი გამონაკლისები, როდესაც მის მწვანე ფოთლებს ლობიოს შესაკმაზად იყენებენ.

უცხო სუნელი, ხმელი ქინძი, წითელი ცხარე წიწაკა და ყვითელი ყვავილი წარმოადგენს ტიპიურ თაიგულს ქართული კერძებისათვის, თუმცა თითოეული ინგრედიენტის რაოდენობას ყოველთვის მზარეულები ადგენენ თავისი გემოვნების მიხედვით. ხორციანი კერძებისათვის ამ შემადგენლობას ემატება გამხმარი ქონდარიც. ქონდრიან სანელებელთა ნაზავი განსაკუთრებით გულ-ღვიძლით მომზადებულ კერძებს უხდება. უცხო სუნელი აგრეთვე წარმოადგენს აჯიკისა და სვანური მარილის აუცილებელ ინგრედიენტს.

ომბალოს გამოიყენებენ როგორც ტყემლის შესაზავებლად, აგრეთვე ლობიოს საკმაზად. ეს საოცრად არომატული სანელებელი, რომელიც დასავლეთ საქართველოში ველურად ხარობს, გემოთი და არომატით პიტნას წააგავს, მაგრამ პიტნისთვის დამახასიათებელი სიმწარე არ გააჩნია.

სამხრეთ საქართველოში სანელებლად გამოყენებულია გამშრალი კამა, ქონდარი, ნიახური, რეჰანი, ბეგქონდარა და პიტნა. მესხეთში ძველად ხაშხაშის თესლსაც ინახავდნენ ცომში ასარევად.

ქართლ-კახეთში, საქართველოს მთიანეთში და ძირითადად კი სვანეთში, ხორციან კერძებს აუცილებლად უკეთებენ ძირის დაფქულ მარცვლებს. ძირა საუკუნეთა მანძილზე ერთ-ერთი პოპულარული სანელებელი იყო ლათინოამერიკულ, ჩრდილოაფრიკულ და მთელ აზიურ სამყაროში. საქართველოში მას გამოიყენებენ ღორისა და ცხვრის ცხიმოვანი ხორცის კერძებისათვის. ამ სანელებლის გარეშე არ მზადდება შილაფლავი, ბოზბაში, ფითი, განთქმული სვანური კუბდარი და ხინკალი. უნდა აღინიშნოს, რომ ხინკლის მთავარი სანელებელი არა კვლიავი, არამედ ბეგქონდარაა, რომელიც მოგვიანებით შეცვალა ძირამ მსგავსი არომატის გამო. აღმოსავლეთ საქართველოში ძირასთან ერთად უცხო სუნელს არ ხმარობენ, რადგან თუ ძირა ანეიტრალებს ცხიმის გემოს, უცხო სუნელი კიდევ უფრო უსვამს ხაზს და ამძიმებს. ცნობილია, რომ ძირას მარცვლებს აქვს უნიკალური თვისება, რისი მეშვეობითაც კუჭ-ნაწლავი ადვილად ინელებს საკვებს და ალბათ ესეც არის ერთ-ერთი მიზეზი მისი ცხიმოვანი კერძებში ფართოდ მოხმარებისა. ძირასთან ერთად თაიგულში ჯდება პილპილი, ზოგჯერ ბაჰარი და დაფნის ფოთოლი. დაფნის ხეები საქართველოს მთელ ტერიტორიაზე ხარობს, თუმცა იგი ძირითადად მაინც სუბტროპიკული ზონის მცენარეა. დაფნის ფოთოლი კერძებში გამშრალი სახით გამოიყენება, უფრო დიდხანს ინახება და ინარჩუნებს არომატს. დაფნის ფოთლებს გამოიყენებენ ხორციან კერძებსა და ლობიოში.

ტრადიციული მეგრული საკვები ცხარე და უხვი საკაზმით გამოირჩევა. ამის მიზეზი ის გახლავთ, რომ ძველად, რბილი, სუბტროპიკული ჰავიდან გამომდინარე, მაღარია უდიდეს საფრთხეს წარმოადგენდა სამეგრელოსათვის და ამ რეგიონის მცხოვრებლებმა თავიდანვე აღმოაჩინეს, რომ დიდი რაოდენობით წიწაკის მოხმარება საშინელი დაავადების განვითარებას გარკვეულწილად აფერხებდა. საბოლოოდ, ცხარე სანელებლები მეგრული სამზარეულოს ტრადიციულ ატრიბუტად იქცა.

მეგრული სამზარეულო რამდენიმე ტიპის საკაზმს იყენებს, ძირითადად, საწებლების სახით. ტრადიციულ კერძებს მიეკუთვნება ღომი (მოხარშული სიმინდის ქატო), სულგუნი და შემწვარი ხორცი ცხარე საწებელთან (მაგალითად, აჯიკასთან) ერთად. ორი განსაკუთრებული კერძი - ელარჯი და საცივი დღესასწაულებისა და საპატიო სტუმრებისთვის კეთდება. ეს კერძები მთელ საქართველოში მეგრული

სამზარეულოს მშენებად ითვლება.

საქართველოში 500–ზე მეტი ვაზის ჯიშით ხარობს, ხოლო 60 მათგანი სამეგრელოში იზრდება. მათგან ყველაზე ცნობილია ოჯალემის ჯიშის ყურძენი, რომლისგანაც საუკეთესო ღვინო მზადდება; ეს გახლავთ ნახევრად ტკბილი წითელი ღვინო, რომელსაც ველური ვარდის სუსტი სურნელი და ხასხასა წითელი ფერი ახასიათებს.

XIX საუკუნის მეორე ნახევარში ოჯალეში თითქმის მთლიანად გაქრა. იმ დრომდე ყურძენი ვენახში კი არ იზრდებოდა, როგორც ევროპაში, არამედ ხის ტოტებზე, ველური ლიანების სახით; მოგვიანებით, ამ ღვინოზე მოთხოვნის ზრდამ ოჯალემის გადაშენება გამოიწვია (მეგრულად სიტყვა „ოჯალეში“ „ხეზე გაზრდილს“ ნიშნავს). საბედნიეროდ, მე-19 საუკუნის შუა პერიოდში, ფრანგმა აშილ მიურატმა, სამეგრელოს უკანასკნელი მთავრის დის, სალომე დადიანის ქმარმა, დაიწყო ოჯალემის კულტურის ევროპული წესით მოშენება, რაც მის მიერ ღვინის წარმოებისა და გასაღების გეგმის ნაწილს წარმოადგენდა. ამგვარად ოჯალეში მივიწყებას გადაურჩა და ეს ღვინო სამეგრელოს ცაგერისა და მარტვილის რაიონებში მზადდება. ამ ღვინის წარმოება საქართველოს სხვა კუთხეებშიც გავრცელდა.

იმერელი დიასახლისები ცნობილნი არიან საკვებში გამოყენებადი მცენარეულობის დიდი ცოდნით, იმპროვიზაციის ნიჭით, სუნელებითა თუ მწვანილეულით კერძების საუკეთესო შეზავებით. ამას ემატება ვარიაციები ნიგვზით, ტყემლით, მაყვალთ ან ძმრით.

ძმარი ხშირად გამოიყენება მცენარეული კერძების მომზადებისას. შეიძლება ითქვას, აღმოსავლეთ საქართველოს სამზარეულოში გაბატონებულ მცენარეულ ზეთს იმერეთში თითქმის ყოველთვის ძმარი ცვლის. ყველაზე პოპულარული ქართული საზაფხულო სალათა - კიტრით, პომიდვრით, ალყად დაჭრილი ხახვით, რეჰანიტა და სხვა მწვანილებით იმერლებს ძმრით შეზავებული უფრო ეგემრიელებათ.

იმერული სამზარეულო საქართველოს სხვა კუთხეების სამზარეულოებისგან მრავალფეროვნებით გამოირჩევა. ეს ალბათ გამოწვეულია ამ კუთხისთვის დამახასიათებელი ჭირვეული კლიმატით,

მცირემოსავლიანი მიწებით და სამოვრების დეფიციტით, რის გამოც მესაქონლეობა ისეთ მასშტაბებს ვერ აღწევდა, როგორც აღმოსავლეთ საქართველოში. თუკი თუმ მეცხვარეს და კახელ მეძროხეს დიდი ფიქრი არ სჭირდებოდათ, რა ეჭამათ, იმერლებს ფანტაზიის მოხმობა დასჭირდათ გასტრონომიული დეფიციტის შესავსებად. სწორედ ამ მდიდარი ფანტაზიის შედეგად შეიქმნა ათასნაირი მხალეული, მჭადი, ღომი და სხვა გემრიელი შეჭამანდები. ხაშლამა, ყაურმა, ბოზბაში, ხინკალი და მსხვილფეხა პირუტყვის ხორცთან დაკავშირებული სხვა კერძები ამ კუთხის საკუთრება არ არის, მაგრამ სამაგიეროდ, იმერლებმა ნამდვილი კულინარიული შედეგები შექმნეს შინაური ფრინველის ხორცისგან. ინდაურის თუ ქათმის საცივი, ვარია ნიორწყალში, ტაპაკა და ა. შ. სხვადასხვა ვარიაციებით თანდათან ზოგადქართული სუფრის საამაყო კერძებად იქცნენ. სადესერტო საჭმელებიდან იმერეთში გამოსარჩევია ფელამუში, რომელიც სიმინდის ფქვილით მზადდება. სიმინდის ფქვილით მზადდება იმერული ჩურჩხელაც, რომელსაც უფრო მეტად თხილის გული აქვს.

იმერეთში რამდენიმე მნიშვნელოვანი ღვინოა. ყველაზე ხშირად, რა თქმა უნდა, ციცქა-ცოლიკოურს შეხვდებით, რომელზეც კლასიკური იმერული კერძები მიდის, ბაჭეში ჩაწყობილი დედლით დაწყებული, ხაჭაპურით და ტაბაკათი დამთავრებული.

ელარჯის და საცივის გარდა უნდა გამოვარჩიოთ გებჟალია, ღომის ღომი, სიმინდის ღომი, ხარჩო, მწვანე და წითელი აჯიკა და ა.შ.

ქართული სამზარეულო მნიშვნელოვნადაა გამდიდრებული სვანური კერძებით. მათ შორის აღსანიშნავია: სულგუნი (ძროხის ყველი), კაარზ - რძეში გადაზელილი ყველი პიტნით, ხაჭაპური - პურის ცომში გამომცხვარი ყველი, მჭადის ფქვილში (ჭიმდვარი) ან ფეტვის ფქვილში (ჭკუტ) შეზელილი ყველის კვერი, კუბდარი - პურის ცომში ჩაშუშული წვრილად დაკეპილი ხორცი, შამ - სიმინდის ბურღულის ფაფა შიგ ჩალაგებული სულგუნის ნაჭრებით, თაშმიჯაბ - ყველის და კარტოფილის შეზელილი პიურე, ჭადი - სიმინდის კვერი და სხვა. მეტად გავრცელებული ფხალეულის (მინდვრის ფხალი, ჭინჭარი, ნაცარქათამა და სხვა) ღვეხელები, რომელიც ხაჭაპურის მსგავსად პურის ცომში ცხვება. განსაკუთრებულ მნიშვნელობას ანიჭებენ სვანები ნივრითა და



წიწაკით შეკმაზულ ქერის ნახარშს (ლუცფე) და ქერის ფქვილით შეზავებულ ჭინჭრის წვნიანს (ხარშილ).

აჭარული სამზარეულო ძალზე მრავალფეროვანია. აჭარული სამზარეულო განიცდის თურქული კულინარიის კულტურულ ზეგავლენას. აჭარული ტკბილეულებია: ბაქლავა და შაქარლამა. მთიანი აჭარის სამზარეულოში რძის პროდუქტები ჭარბობს, იგი უფრო ცხიმოვანი და მდიმეა. ცნობილია აჭარული ზღვისპირეთის: უცხო სუნელი, ხმელი ქინძი და წიწაკა. თუმცა ყველაზე პოპულარული აჭარული კერძები არიან: ბორანო(კარაქში ჩამდნარი ყველი), ჩირბული(კვერცხითა და ნიგვზით მომზადებული საუზმე) და სინორი(ნადულითა და უფუარი ცომის ხმელი ფირფიტებით მომზადებული კერძი).

საქართველოს ყოველ მხარეს მისთვის დამახასიათებელი სამზარეულო აქვს. კახეთში უფრო პოპულარულია ხორცის კერძები, რაც მეცხოველეობის განვითარებასთანაა დაკავშირებული. ხშირად მზადდება მწვადი, ხინკალი, ხაშლამა, ჩაქაფული.

**მწვადი** - წალამზე (ვაზის ხმელი ტოტების ნაკვერჩხალი) შემწვარი ღორის, ხბოს, ან ბატკნის ხორცი; დელიკატესად ითვლება სუკის მწვადი. ხორცს სპეციალურ ჩხირებზე - შამფურზე აგებენ, რისთვისაც ხშირად თხილის ჯოხებს გამოიყენებენ. წალამი და თხილის შამფური კერძს განსაკუთრებულ არომატს სძენს. ხშირად ხორცს შეწვამდე რამდენიმე საათით ადრე სპეციალურად დამზადებულ მარინადში აჩერებენ. ამგვარი წესით დამზადებულ მწვადს ბასტურმას უწოდებენ. მწვადს თან ახლავს პომიდვრის წვენისაგან დამზადებული საწებელი ან ტრადიციული ქართული სოუსი - ტყემალი, რომელსაც ტყემლის ან ღოღნაშოს ნაყოფისგან ამზადებენ. მწვადთან, როგორც წესი, წითელი ღვინო ისმევა.

**ხინკალი** - თხელი ცომის ფირფიტებში გახვეული საქონლისა და ღორის ხორცის შერეული ფარში. იხარშება მარილიან წყალში ხუთი-შვიდი წუთის განმავლობაში. ხინკალი მთიელთა კერძად ითვლება, თუმცა იგი ბარის მოსახლეობაშიც არანაკლებ პოპულარულია. მთაში მას ცხვრის დაკეპილი ხორცისაგან ამზადებენ. მთაში ხინკალს ყველა დღესასწაულზე ამზადებენ. საუკეთესოდ ის ხინკალი ითვლება, რომლის ცომსაც უფრო

მეტი ნაკეცი - "ნაოჭი" აქვს. ხინკალს, როგორც წესი, ლუდს აყოლებენ.

**ჩაქაფული** - ტყემაღში, ტარხუნასა და სხვადასხვა მწვანილში ჩათუმული ხბოს ან ბატკნის ხორცი, შეზავებული თეთრი ღვინით.

**ხაშლამა** - ახლადდაკლული საქონლის მოხარშული ხორცი.

კახეთში ძალზე პოპულარულია თუშური, გუდაში (ცხვრის საგანგებოდ გამოყვანილი ტყავისაგან დამზადებული ტომარა) გამოყვანილი ცხვრის ყველი - გუდის ყველი, მას ძირითადად მწყემსები ამზადებენ. შოთის პური ნავისებური ფორმის სპეციალურ ღუმელში - თონეში გამომცხვარი პური. თონე - თიხისაგან გამოყვანილი, გამომწვარი, აგურით ან ქვით გარშემორტყმული, ნაწილობრივ მიწაში ჩაფლული ღუმელი; თონე ნაკვერჩხალზე ღვივდება, მის გაცხელებულ კედლებზე ცომი ეკრობა და თანაბრად ცხვება.

კახეთში მრავლად არის ბოსტნეული, მწვანილი და სეზონური ხილი. ძალზე პოპულარულია ყურძნის წვენისაგან დამზადებული დესერტი - ფელამუში და ჩურჩხელა.

**ჩურჩხელას**, ტრადიციულად, ყურძნის კრეფის დროს - რთველზე ამზადებენ. ყურძნის წვენი ნელ ცეცხლზე იხარშება, როდესაც იგი საჭირო კონსისტენციას აღწევს, ფქვილით აზავებენ და მასში ძაფზე აცმულ ნიგოზს ან თხილს ავლებენ. ამის შემდეგ ჩურჩხელა იკიდება და ორი კვირის განმავლობაში შრება.

ჩურჩხელა მეტად სასარგებლო და ნოყიერი საკვებია. ცნობილია, რომ მას ხშირად მეომრებსა და მწყემსებს ატანდნენ საგზლად.

ზოგადად მესხური სამზარეულო საოცრად ვრცელი თემაა. აქ შემორჩენილია ის ძირძველი კერძები, რომლებიც დღეს საქართველოს სხვა მხარეებში კარგა ხანია, მივიწყებას მიეცა. მესხეთ-ჯავახეთში განსაკუთრებით არის განვითარებული მეცხოველეობა, ამიტომ ეს მხარე მდიდარია რძის პროდუქტებითა და ხორცით მომზადებული კერძებით. აქ ძველთაგანვე მისდევენ მიწათმოქმედებას, რის გამოც მესხეთ-ჯავახეთში მარცვლეულის პროდუქტის მომზადების დიდი კულტურა

არსებობს. ამ მხრივ ყველაზე მეტად მაინც ხორბალი გამოირჩევა. ხორბალს ძირითადად ფქვავენ და მისგან პურს აცხობენ. გარდა პურის სხვა ტრადიციული სახეობებისა, როგორიცაა ლავაში და შოთი, აქ აცხობენ სომინს, კაკალას, უხას, ბაზლამას და ჩაწეკილ პურს. სომინი მრგვალი ფორმის პურია, რომლის ცომსაც დოლის ფქვილით ზელენ. ჩაწეკილი პურისთვის ცომი უფრო მაგარი იზილება და ფურნეში ცხობისას ფუვდება, მას მომრგვალებული და ოდნავ დაბრტყელებული ფორმა აქვს. გამოცხობამდე აქა-იქა ასანთის ღერით ჩხვლეტენ. ბაზლამას ე.წ. თუჯზე - თუჯის ჩაღრმავებულ ფირფიტაზე აცხობენ. თ. იველაშვილის განმარტებით, ამ სახის პური ადრე ღარიბ ოჯახებში ქერის ფქვილისგან მზადდებოდა. ცხელ-ცხელ ბაზლამას ერბოს უსვამენ და ისე მიირთმევენ.

ისევე, როგორც საქართველოს სხვა კუთხეებში, სამცხე-ჯავახეთშიც ერთ გამოცხობაზე მთელი კვირის სამყოფი პური ცხვებოდა. მთელი ხელოვნებაა მესხური ხაჭაპურის გამოცხობა, რომლის ცომის მომზადებაც საკმაო ცოდნასა და გამოცდილებას მოითხოვს. საფუვრიან ცომს ძალიან თხლად აბრტყელებენ უხლავის საშუალებით. უხლავი ერთგვარი გრძელი ცომის საგლინველაა. ცომს ზემოდან გამდნარ ერბოს ასხამენ, კეცავენ, ისევ ერბოს ასხამენ, კიდევ კეცავენ და ამ პროცედურას 2-3-ჯერ იმეორებენ. ოთხკუთხედად მოჭრილი ცომის ნაჭერზე წინასწარ კვერცხში არეულ ყველის გულსართს ათავსებენ და ხაჭაპურს კონვერტივით კეცავენ. საფუვრიან-ფენოვანი ცომით ამზადებენ ქადასაც. სამცხე-ჯავახეთში ქადაების მრავალი სახეობა არსებობს - მას აკეთებენ როგორც ტკბილი, ასევე უმაქრო გულსართითაც. ქადას განუმეორებელ გემოსა და არომატს სძენს ერბო, რომელსაც ამ კუთხის მოსახლეობა ყოველდღიურად სხვადასხვა კერძის მომზადებისას მოიხმარს. მესხეთში ძალიან პოპულარულია ცხიმში შემწვარი ცომის ნაწარმი. ბიში, ლუხუმი, იგივე ჭირიხტა, ფათირბიში, გულამა და სხვა. ბიშსა და ლუხუმს თხელი საფუვრიანი ცომით ამზადებენ, ბლომად ზეთში წვავენ და შემდეგ ყველთან, მწნილთან ან რაიმე ტკბილ მისაყოლებელთან ერთად ჭამენ. გულამა და ფასალი უფუარი ცომით მზადდება, სახელდახელო კერძს წარმოადგენს და ძირითადად პურის მოვალეობას ასრულებს.

მესხეთის მოსახლეობა კერძების მოსამზადებლად ტრადიციულად კარაქს, ერბოსა და ღორის ქონს მოიხმარს. ინახავენ ასევე ბატის ქონსაც. მესხეთში საუკუნეების განმავლობაში არსებობდა ზეთის გამოხდის

ტრადიციაც. ამას მოწმობს სამცხე-ჯავახეთის ტერიტორიაზე არსებული ძველი ზეთსახდელები. ზეთს ხდიდნენ სელისგან, ნიგვზისგან და მოგვიანებით მზესუმზირისგანაც. ნიგვზის ზეთს ქოთნებში ინახავდნენ და გარკვეული ხნის შემდეგ იგი ერბოსმაგვარ კონსისტენციას იღებდა. ნიგვზის ზეთს ჩვეულებრივ, ყოველდღიურად მოიხმარდნენ სხვადასხვა კერძის მომზადებისას. ასევე მიღებული იყო ცხვრის რძისგან ერბოს გადადნობა.

მესხური სამზარეულო შეგვიძლია შევადაროთ, ერთის მხრივ, აჭარულ და მეორეს მხრივ კი აღმოსავლეთ საქართველოს კულინარიულ კულტურას. აჭარლების მსგავსად, მესხებიც ამზადებენ სირორს უფუარი ცომისგან გამომცხვარი ფენებით, მაწვნით, ნადულითა და ერბოთი. ამ კერძს აჭარის მთიანეთში სირონს, ბარში კი სინორს ეძახიან. ასევე პოპულარულია ხავიწი - პურის ფქვილითა და წყლით მოხარშული ფაფა, რომელსაც ერბოს დამატებით ჭამენ. ჯერ ფქვილი იხალება, შემდეგ კი წყლის დამატებით იხარშება ფაფა, რომელსაც სამცხე-ჯავახელები ბაქმაზთან ერთად მიირთმევენ. ბაქმაზი თუთისგან მზადდება - კენკრას 7-8 საათის განმავლობაში ხარშავენ, რის შედეგადაც მიიღება სქელი, თაფლისმაგვარი მასა. ბაქმაზი წლების განმავლობაში ინახება და სამხრეთ საქართველოს კვებით რაციონში მნიშვნელოვანი ადგილიც უჭირავს. მას უმატებენ სხვადასხვა ფაფას, მიირთმევენ კარაქთან და გაწურულ მაწონთან ერთად. საერთოდ, მესხეთში თუთა დიდი პოპულარობით სარგებლობს. მესხი დიასახლისები საახალწლოდ გოზინაყს სწორედ თუთის ბაქმაზით ამზადებენ. როგორც თ. იველაშვილი წერს, მისი მომზადება არც ისე მარტივია. ბაქმაზი თავისი სტრუქტურით თაფლისგან განსხვავდება და თუ გოზინაყი ბაქმაზით არასდროს მოგიმზადებია, შეიძლება ხარშვა ზედმეტი მოუვიდეს და ბაქმაზი დაიწვას, ან - პირიქით. მესხური ჩურჩხელები თათარის ნაცვლად თუთის მასაში ევლება.

საქართველოს ამ კუთხეში ტყლაპებსა და ჩირეულობას გამორჩეულ ყურადღებას უთმობენ. შეიძლება ეს იმ ფაქტითაც არის განპირობებული, რომ კლიმატური პირობები ხელს უწყობს ხილის გაშრობას. ხილის საკმაოდ დიდ ასორტიმენტში უმთავრესი ადგილი თუთას უკავია. თუთის ტყლაპის გარეშე არ არსებობს არცერთი ქორწილი და დღესასწაული, შეიძლება ითქვას, რომ იგი ნამდვილი დელიკატესია, სოცრად ნაზი არომატით და ტკბილი გემოთი. ზამთრისთვის კეთდება თუთიხმელი - თუთის ჩირი. მესხეთის ძველი მოსახლეობა მას დიდი

რაოდენობით ამზადებდა და გვიან შემოდგომაზე არაყს ხდიდა.

სამხრეთ საქართველოში ძალიან გავრცელებულია ბატის კერძები. აქ ამ ფრინველს თითქმის ყველა ოჯახში ზრდიან, ამარილებენ და სარზე წამოცმულს მზეზე ამრობენ. გამოყვანილი ხორცი შემდგომში გამოიყენება ფლავისა და ხინკლის მოსამზადებლად. ბატის ხინკალი საკმაოდ განსხვავდება ტრადიციული ხინკლისგან - პატარ-პატარა ხინკლები ფენა-ფენა ეწყობა ქვაბში, ესხმება იმდენი წყალი, რომ ხინკლები მხოლოდ ნახევრად დაფაროს, ეხურება სახურავი და ასე იშუშება. ამ კერძს სადღესასწაულოდ ამზადებენ და სუფრასთან ნიორწყალთან ერთად მიაქვთ. აქვე გავრცელებულია მომუშული ხორცის, ყველის, კარტოფილისა და აპოხტის ხინკალიც. მესხური ხინკლის აუცილებელი დამატებაა ერბოში მომუშული ხახვი, მაწონი და ნიორწყალი. ამგვარ ვარიანტს აღმოსავლეთ საქართველოს მთიანეთში ნამდვილად ვერ შეხვდებით.

არ შეიძლება ისაუბრო მესხურ სამზარეულოზე და ყურადღების მიღმა დაგრჩეს აპოხტი. ეს არის დამარილებული და გამომშრალი ხორცი, რომელსაც მესხეთის სოფლებში ზამთარში თითქმის ყველა ოჯახი ამზადებს. აპოხტისთვის ხორცის მოზრდილ ნაჭრებს მარილს აყრიან და ხის დიდ გობში აწყობენ. რამდენიმე დღეში ხორცს ზედმეტ მარილს აცლიან და ჰაერზე ამრობენ. აპოხტს საბოლოო გამოშრობამდე 1-2-ჯერ კარგად ბეგვავენ. იგი წარმოადგენს ერთგვარ შაშხს, რომელსაც გამოიყენებენ როგორც კერძებში, ასევე უმად, ცივ საუზმედ.

მესხური ტენილი ყველი ცალკე განზომილებაა. იგი წარმოადგენს ნაღებში დავარგებულ ჩეჩილ ყველს, რომელსაც ქოთნით ინახავენ. აქვს ნაზი კონსისტენცია და ძალიან სასიამოვნო ნაღების არომატი. სამცხე-ჯავახეთის მოსახლეობა რძის პროდუქტებიდან ფართოდ გამოიყენებს ნაღებს, გაწურულ მაწონს, მესხურ გუდის ყველს, რომელიც ცხვრის რძიდან ამოყავთ.

სამცხე-ჯავახეთი საქართველოში ერთადერთი კუთხეა, სადაც საკვებად მოიხმარენ ლოკოკინებს. მისი სეზონი დეკემბრის მეორე ნახევარში იხსნება და თებერვალში სრულდება. ლოკოკინები ამ დროს მიწაში, სპეციალურად შერჩეულ ადგილას იზამთრებენ. მათი მოგროვება მთელ რიტუალს წარმოადგენს. მოხარშულ ლოკოკინებს ნიჟარებიდან იღებენ

და ხახვთან და ერბოსთან ერთად შუშავენ. არსებობს მომზადების უფრო მარტივი მეთოდი - მთლიან ლოკოკინებს ნალვერდალზე წვავენ და პირდაპირ, უმარილოდ მიირთმევენ.

რაჭული სამზარეულოს ცნობილი კერძებია – შექმერული, ლობიოს შეჭამანდი და ლობიანი, რომელიც ლორით შეზავებული ლობიოს გულსართით მზადდება. რაჭველები ლობიანებს პურის მსგავსად თონეში აცხობენ. რაჭველები განსაკუთრებულად ამზადებენ ღორის ლორს, რომლის მომზადებასაც კვირები სჭირდება.

გურულ სამზარეულოში იმერულის მსგავსად, აქტუალურია ფრინველის ხორცის კერძები და სხვადასხვა მცენარეულობისაგან მომზადებული მხალეულობა, აგრეთვე სიმინდის ფქვილი და ტრადიციული მჭადი. მჭადისა და თევზის შესაწვავად გურულები კეცის ძირში ვაზის ან კაკლის ფოთლებს აფენენ, რაც კერძებს განსაკუთრებულ არომატს აძლევს. კერძების შესაზავებლად ფართოდ გამოიყენება ნოგოზი და მეტწილად თხილი. საყოველთაოდაა ცნობილი გურული ღვეზელი, ნახევარმთვარის ფორმის ხაჭაპური, რომელშიც წინასწარ მოხარშული და შუაზე გაჭრილი კვერცხი დევს. გურულები ამზადებენ აგრეთვე ჯანჯუხას და თხილისგულსართიან ჩურჩხელას.

მეგრულის მსგავსად აფხაზური სამზარეულოც მდიდარია ნაირგვარი საწებლით, ნიგვზითა და წიწაკით შეზავებული კერძებით. აფხაზეთში ყოველდღიური საჭმელია აბისტა – სიმინდის ფქვილის ფაფა, რომელსაც ლობიოსთან, ყველთან და ხორცთან ერთად მიირთმევენ. აფხაზური ტრადიციული კერძებია: აშვჩაპანი (გადაზედილი ყველი), არიცმგელი (ნიგვზიანი მჭადი), აყრდცა (ლობიოს შეჭამანდი), აფხაზურა და სხვა.

## სარჩევი:

- თავი I, სამზარეულოს ფუნქციონირება
- შესავალი
- პარაგრაფი I, კვების ობიექტებზე სამზარეულოს ადგილი და მზარეულის მოვალეობები
- პარაგრაფი II, სამუშაოს ორგანიზება
- პარაგრაფი III, პროფესიული ინვენტარის აღწერა
- პარაგრაფი IV, მენიუ და კერძების ნორმირება
- პარაგრაფი V, რეცეპტი და ტექნოლოგიური ბარათი
- თავი II, კერძების მომზადების ტექნოლოგია
- შესავალი
- პარაგრაფი I, ხელსაწყოების და მანქანა-დანადგარების არჩევა
- პარაგრაფი II, პროდუქტების და ნედლეულის არჩევა
- პარაგრაფი III, ნედლეულის, პროდუქტების დამუშავება და ნახევარფაბრიკატების მომზადება
- პარაგრაფი IV, სხვა და სხვა მეთოდით მარტივი კერძების მომზადება
- თავი III, საერთაშორისო სამზარეულოს გავრცელებული კერძების მომზადება.....
- შესავალი
- პარაგრაფი I
- პარაგრაფი II
- პარაგრაფი III
- პარაგრაფი IV
- პარაგრაფი V
- 
- თავი IV, ქართული სამზარეულო
- შესავალი
- პარაგრაფი I
- პარაგრაფი II
- პარაგრაფი III

- პარაგრაფი IV
- პარაგრაფი V
- პარაგრაფი