**Agjencia Kombëtare e Arsimit, Formimit Profesional dhe Kualifikimeve**

**MATERIAL MËSIMOR**

**Në mbështetje të mësuesve të drejtimit mësimor**

## HOTELERI-TURIZËM

**Niveli I**

**NR. 3**

**Ky material mësimor i referohet:**

* **Lëndës profesionale: “Teknologji e kuzhinës”, kl.10 (L-13-035-09).**
* **Temave mësimore:**

1. Teknologjia e kuzhinës, objekti, rëndësia, historiku.

2. Mjedisi i punës në kuzhinë.

3. Rregullat e higjienës, sigurisë dhe mbrojtjes së mjedisit në kuzhinë.

4. Përbërësit e ushqimeve, vetitë, funksioni në organizëm.

5. Treguesit e vlerësimit cilësor të produkteve ushqimore, ambalazhimi dhe etiketat.

6. Klasifikimi i lëndëve të para dhe ndihmëse në kuzhinë.

7. Drithërat, nënproduktet, përbërja, klasifikimi, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.

8. Frutat dhe perimet, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja**.**

9. Vajrat, yndyrat, nënproduktet e tyre, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.

10. Qumështi dhe nënproduktet, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.

11. Vezët, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.

12. Ëmbëltuesit, tharmet dhe aromatizuesit, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja**.**

15. Peshku dhe prodhimet e detit, nënproduktet, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja

19. Proceset teknologjike në kuzhinë.

20. Përpunimi i ftohtë i perimeve dhe frutave**.**

21. Përpunimi i ftohtë i mishit.

22. Përpunimi i ftohtë i peshkut

23. Përpunimi i ftohtë i frutave të detit

24. Marinimi

25. Përpunimi i nxehtë i produkteve në kuzhinë (me zierje, skuqje, pjekje)

26. Përgatitja e salcave dhe marinadave

27. Brumërat, lëndët e para dhe ndihmëse, përgatitja në kuzhinë.

28. Gatimi i kremrave në kuzhinë, llojet, lëndët e para dhe ndihmëse

29. Ëmbëlsirat në kuzhinë, llojet, lëndët e para dhe ndihmëse

30. Menytë e ushqimeve

**Përgatiti:**

**Mirela Andoni**

**Tiranë**, **2015**

**“Teknologji e kuzhinës”**

**L-13-035-09**

**Klasa 10 – 144 orë**

**Hyrje**

Teknonologjia e kuzhinës apo siç quhet ndryshe arti i kuzhinës, është arti i përgatitjes, gatimit dhe prezantimit të ushqimit në vaktet kryesore.

Ky material mësimor hartuar konform programit “Teknologji kuzhine”, për klasën e 10-të të shkollave të Hoteleri-Turizmit, dhe ka për qëllim të mbështesë mësuesit në trajtimin e kësaj lënde si dhe vetё nxёnёsit nё pёrvetёsimin e njohurive qё lidhen me artin e kuzhinёs. Sugjerohet që mësuesit ta zgjerojnë më tej këtë përmbajtje, bazuar nё zhvillimet mё tё fundit nё kёtё fushё.

Volumi i këtij materiali mësimor është në përputhje me kriteret e vendosura nga AKAFPK.

**1. Teknologjia e kuzhinës, objekti, rëndësia, historiku.**

***Qëllimi i gatimit të ushqimeve (apo i teknologjisë së kuzhinës) është i trefishtë; së pari***, përmes gatimit synohet të rritet vlera ushqyese e ushqimeve lëndë e parë dhe njëkohësisht asimilimi më i mirë i ushqimit; ***së dyti*** synohet zhvillimi i shijeve specifike; dhe ***së treti***, synohet mbrojtja e shëndetit duke shkatërruar mikrobet dhe parazitet, si dhe dёmtuesit e tjerё.

1. Përmes gatimit synohet lehtësimi i tretjes së ushqimeve nga organizmi. Për shembull, shumë perime në trajtë të pagatuar treten me vështirësi; Për këtë arsye është e nevojshme ekspozimi i tyre ndaj nxehtësisë, pra, përmes vlimit apo pjekjes, lehtësohet përvetësimi dhe tretja. Nëse celuloza i nënshtrohet ngrohjes, si në vlim apo pjekje, ndodh një ndryshim kimik i cili i afrohet ndryshimeve gjatë procesit të tretjes.
2. Gatimi zhvillon dhe intensifikon aromat cilat i japin ushqimit shije, dhe për këtë arsye e bëjnë atë më të tretshëm, për shembull në rastin e mishit.
3. Gatimi gjithashtu shërben për të shkatërruar mikrobet dhe parazitet. Në rastin e mishit edhe për të shpërbërë fibrat e muskujve dhe indeve lidhës të vështirë për tu asimiluar.

Referuar sa më sipër mund të themi se teknologjia e kuzhinës merret me përpunimin dhe transformimin e ushqimeve (lëndëve të para) përmes kombinimit të tyre në temperaturë, kushte dhe me mjete të ndryshme pune.

Teknologjia e kuzhinës bazohet në njohjen e thellë:

* të përbërësve, pjesëmarrës në gatimin e ushqimeve (lëndët e para)
* të ndryshimeve që pësojnë përbërësit, pjesëmarrës në gatim si rrjedhojë e ndryshimit të temperaturës, kombinimit me përbërës të tjerë tё ushqimit
* të veglave dhe pajisjeve të punës si dhe mënyrat e përdorimit dhe mirëmbajtjes së tyre
* të teknikave të prerjes së produkteve që marrin pjesë në gatim
* të teknikave të ruajtjes së ushqimeve
* të teknikave të përpunimit të ushqimeve në të ftohtë dhe të ngrohtë
* të aspekteve dietike dhe estetike të përpunimit dhe shërbimit të ushqimeve
* të kostove të produktit të gatshëm të gatuar

Historia e përpunimit të ushqimit është zhvilluar bashkë më zhvillimin e shoqërisë njerzore, kështu, që në parahistori për shkak të përdorimit të thikave prej guri dhe zbulimit të zjarrit u shënua një hop cilësor në perpunimin e ushqimit dhe në transformimin e përbërësve në diçka të shijshme dhe tё ushqyeshme. Janë një sërë faktorësh që e kanë sjellë ushqimin në këtë formë qё e konsumojmё dhe na bëjnë ne sot të kemi një vështrim dhe mendim të caktuar për të.

***Teknologjia e kuzhinës*** lidhet jo vetëm me përbërësit që marrin pjesë në procesin e përpunimit apo me mënyrën se si ata trajtohen, por ajo gjithashtu përfshin edhe ***mjetet e gatimit***. Konsiderojmë këtu mjetet më të thjeshta të cilat mund të jenë pjesë e gatimit të përditshëm, pra: një lugë druri dhe një tigan, por edhe ato më modernet dhe mё të sofistikuarat.

Thika e konsideruar si ndoshta mjeti më i rëndësishëm gastronomik ka ardhur bashkë me zbulimin e zjarrit, ndërsa piruni duroi shekuj tallje përpara se të fitonte një pranim të gjerë. Tenxheret dhe tiganët janë përdorur për mijëvjeçarë, ndërsa pllakat dhe skarrat janë një shpikje relativisht të kohëve të fundit. Shumë mjete dhe teknologji dikur të reja, sot janë bërë elemente thelbësore të çdo kuzhine të mirë-pajisur që nga havani dhe rrafset deri te thikat e dhëmbëzuara, tenxheret e çelikut apo frigoriferit.

Vështrimi i integruar mbi të dhënat e historisë, shkencës dhe antropologjisë, tregon se si mjetet tona të kuzhinës apo truket e kombinimit e përpunimit kanë ndikuar në formimin e kulturës moderne të ushqimit.

**2. Mjedisi i punës në kuzhinë**

Mjedisi dhe mjetet e punës në kuzhinë janë vendimtare për realizimin e procesit teknologjik.

Si duhet të jetë e pajisur e çfarë standardi duhet të ketë një kuzhinë e nivelit mesatar?

Sa rëndësi ka në suksesin e punës në kuzhinë e si duhet të jetë hapësira, ndriçimi, ajrimi, etj?

Referuar kufizimeve në lidhje me sasinë e këtij materiali mësimor po fokusohemi në ato mjete që sigurojnë një pajisje ”mesatare” tё njё kuzhine.

Edhe pse në treg gjenden shumë mjete bashkёkohore për secilin proces teknologjik dhe nga një herё tepër të sofistikuara, jo gjithmonë ato janë kaq shumё të domosdoshme.

**Tenxheret, tiganët dhe tavat për furrë**

Dallojmë këto tipe:

* Tigani me formë të rrumbullakёt
* Tenxherja e ngjashme me tiganin, rrumbullake, por më e thellë dhe zakonisht me vetëm një dorezë të gjatë.
* Tigani i rrumbullakët e pak i thellë, me një dorezë të gjatë që përdoret për kavërdisje dhe skuqje.
* Tenxherja me formë cilindrike, ka dy doreza e përdoret për gatimin e suprave të ndryshme dhe makaronave.

**Të domosdoshme**

Në një kuzhinë të pajisur mesatarisht nuk duhet të mungojnë:

* 1 tenxhere e vogël (kapaciteti 1,5 l) me kapak;
* 1 tenxhere e mesme (kapaciteti 3 l) me kapak;
* 1 tenxhere e madhe (kapaciteti 8 l) me kapak, për buljonet, suprat, makaronat;
* 1 tenxhere e mesme (kapaciteti 2,5 l) me kapak;
* 1 tigan me diametër 18-20 cm me ose pa kapak;
* 1 tigan me diametër 25-30 cm me kapak
* 1 tenxhere me presion 5 l;
* 1 skarë gize me dorezë druri
* 1 tenxhere ose tigan për salca ose supra
* 1 tenxhere peshku për gatimin e peshkut
* 1 tenxhere ose tigan i thellë me kapak që përdoret për hapjen e molusqeve, perimeve, peshqve, etj;
* 1 enë avulli (stimer,vaporiera) qё pёrfaqёson njё tenxhere tё veçantë, në të cilën ushqimi që dëshirojmë të gatuajmë vendoset në një enë me brima mbi një rezervuar uji që ngrohet nga një rezistencë elektrike.

**Materialet që përbëjnë enët e gatimit**

Tenxheret, kusitë, tiganët prodhohen me materiale të ndryshme. Sipas llojit të materialit përmendim përparësitë dhe difektet e tyre.

* **Bakri**. Tenxherja prej bakri që prodhohet aktualisht parasheh edhe një veshje të brendëshme me çelik inoks. Kjo është si të kesh dy tenxhere të futura te njёra tjetra, një prej bakri dhe një prej çeliku. Kjo zgjidh edhe defektin e tenxhereve të vjetra prej bakri që oksidoheshin e jepnin oksid bazik të bakrit, substancë toksike për ushqimet. Bakri duke qenë një përçues i shkëlqyer i nxehtësisë, lejon ngrohjen e shpejtë dhe uniforme të ushqimeve si dhe ftohjen e shpejtë të tyre. Veçanërisht është i përshtatshëm për kavërdisjen e ushqimeve e përgatitjen e salcave.
* **Çeliku i pandryshkshёm** (inoksidabёl, inoks). Pёrfaqёson materialin mё rezistent, mё higjenik e mё tё lehtё pёr t’u pastruar; nuk reagon me pёrbёrёsit e ushqimeve qё gatuhen e nuk ndryshon shijet. Fatkeqёsisht çeliku ёshtё njё pёrcjellёs i keq i nxehtёsisё, prandaj pёr tё patur tenxhere tё njё cilёsie tё mirё prodhohen tё ashtuquajturat tenxhere me fund tё dyfishtё ose tё trefishtё (njё shtresё bakri ose alumini midis dy pllakave tё holla inoksi). Kёto tenxhere tё pёrshtatshme, por jo ideale pёr cdo lloj gatimi, kushtojnё pak mё pak se ato prej bakri, por janё pa dyshim, shumё mё praktike.
* **Alumini**. Tenxheret prej alumini janё shumё tё mira pёr tё skuqur e kavërdisur. Me gjithё kёtё, duke qenё se reagojnё me disa pёrbёrёs acidё si domatja, vera, lёngu i limonit e kёshtu me radhё, nuk mund tё pёrdoren pёr pёrgatitjen e çdo lloj pjatance. Pёr tё shmangur kёtё tё metё ёshtё ndryshuar kimikisht alumini, pёrdoret alumini i anodizuar (alumin anodik). Alumini anodik nuk reagon mё me acidet. Enёt prej alumini anodik nuk duhen larё nё lavastovilie.
* **Tenxheret antiaderente** (kundёr ngjitёs). Kohёt e fundit nё treg gjenden edhe enёt antiaderente tё prodhuara nga lidhje metalike jo shumё tё shtrenjta, tё smaltuara nga jashtё e tё veshura nga brёnda me materiale antiaderente: teflon (mё i miri) dhe silikon. Kanё pёrparёsinё se mund tё gatuhet me pak ose aspak yndyrё dhe nuk ngjiten ushqimet. E meta kryesore ёshtё se pёr enёt jo shumё tё shtrenjta, veshja antiaderente mund tё konsumohet lehtёsisht. Disa marka, natyrisht ato mё tё kushtueshmet, ofrojnё njё jetёgjatёsi mjaft tё madhe.
* **Giza** është njё lidhje e hekurit me karbonin, njё material ky shumё i rёndё dhe i fortё, ngrohet mjaft ngadalё, por e mban nxehtёsinё nё mёnyrё tё shkёlqyer. Pёr kёtё, tenxheret prej gize janё veçanёrisht tё pёrshtatshme pёr gatimet e ngadalta e tё tejzgjatura (minestrone, supa, tё pjekura) me zjarr mesatar, por edhe pёr skuqjet. Kёshillohen mё shumё tenxheret e gizёs tё zmaltuara: janё mё higjenike dhe tё lehta pёr tu pastruar.
* **Qelqi i temperuar dhe porcelani**. Kёto dy materiale janё tepёr praktike: tenxheret pastrohen kollaj, kalojnё nga frigoriferi nё furrё, nuk reagojnё me asnjё pёrbёrёs, pёrdoren nё furrat me mikrovalё, nuk pёrthithin erёra tё kёqija e mund tё shёrbehen drejt pёr drejt nё tavolinё. Megjithatё janё pak a shumё tё shtrenjta, tё thyeshme, nuk lejojnё njё pёrcjellje tё mirё tё nxehtёsisё e nuk shёrbejnё pёr tё kavёrdisur dhe skuqur.
* **Terakota** (baltё e pjekur) ёshtё njё material antik, i rivlerёsuar kohёt e fundit pёr guzhinёn tradicionale. Pёrdoret pёr gatimet me zjarr tё butё, në saç ose siç bёhej njё herё e njё kohё mbi thёngjijtё nё oxhak.

**Shtesa tё ndryshme të mjeteve në kuzhinë**

Duke qenё se shtesat u takojnё shumё funksioneve ato kanё njё asortiment tё gjerё, kёshilla ёshtё qё blerjet e tyre tё shtrihen nё kohё, duke synuar objekte cilёsore. Pёr tё pajisur mirё kuzhinёn, nё tё vёrtetё nuk duhet harxhuar njё pasuri e tёrё.

**Pёr furrёn**

* 1 enë (pirofilë) katёrkёndёshe prej porcelani (pёrmasat 25x20x5 thellёsia) pёr makaronat nё furrё, pjekjet e tё tjerё.
* 1 enë për ëmbëlsira (tortierë) me diametёr 24 cm.
* 1 tortierё me diametёr 22 cm; mund tё zgjidhni edhe njё model qё hapet i pajisur me njё ganxhё me sustё qё hap stampёn dhe lejon njё shkёputje tё shpejtё tё ёmbёlsirёs, tё kompletuar me fund pёr petullat.
* 1 tortierë me bord tё ulёt pёr krostatet me diametёr rreth 20 cm.
* 1 stamp pёr plucake (pёrmasat 20x10) ideal pёr fokacet, bukёn, ёmbёlsirat.
* 1 ose 2 taveë katёrkёndёshe e ulёt, domethёnё me borde tё ulta (pёrmasat 30x23cm) ideale pёr pica, biskota etj.
* 1 rrjetё (grilje) pёr ftohjen e ёmbёlsirave pёr t’i prerё ose glasuar.

**Thikat**

Kur blihen thika pёr guzhinёn kini parasysh qё mё tё mira janё ato, tehu i tё cilave ёshtё prodhuar nga çelik inoks me pёrmbajtje tё lartё karboni. Pjesa metalike ёshtё e fiksuar nё dorezё me ribatinё e duhet tё jetё e sё njёjtёs gjatёsi me dorezёn.

**Kujtoni qё**

Kapakёt me doreza plastike, druri ose me njё material tjetёr nga ai i tenxheres duhen ruajtur nga nxehja e tepёrt, ata prej druri ose plastike nuk mund tё pёrdoren nё furra, dhe ata prej druri as nё lavastovilje.

Ёshtё e domosdoshme tё ndiqen udhёzimet e dhёna nga firmat prodhuese pёr pastrimin e pёrdorimin nё pёrgjithёsi tё enёve tё guzhinёs.

Fundet e tenxhereve duhet tё jenё tё rrafshta dhe tё pёrputhen me planin e burimit tё nxehtёsisё. Mos pёrdorni tenxhere me fund tё deformuar.

Kapakёt dhe tenxheret duhet tё jenё tё tё njёjtave pёrmasa (psh: njё tenxhere me diametёr 24 cm shkon me njё kapak me diametёr 24 cm): pёrmasat e pёrdorura mё lart i takojnё diametrit tё brendshёm tё tenxheres.

Baza e tehut të thikave duhet tё ketё gjithnjё njё copё mbrojtёse qё t’a pёrforcojё. Dorezat e thikave mё tё mira në kuzhinë bёhen prej druri tё riveshur me plastikё, i rezistojnё nxehtёsisё, janё praktike dhe pastrohen lehtёsisht. Thikat duhen mbajtur gjithmonё tё renditura mirё: nё kёtё mёnyrё kursehet kohё pёr operacionet e prerjes e shmanget prishja e tehut.

Të domosdoshmet

* 1 thikё pёr tё qёruar: ёshtё njё thikё e vogёl me teh tё drejtё e me majё, e gjatё 10cm.
* 1 thikё pёr pastrim kockash: ёshtё njё thikё me teh tё drejtё, me majё, e gjatё sё paku 18 cm.
* 1 thikё guzhine: ёshtё njё thikё me majё tё rrumbullakёt, me teh tё gjatё 20 cm.
* 1 thikё trincante: ёshtё njё thikё me teh tё gjatё 19 cm, lehtёsisht e kurbuar drejt majёs.
* 1 thikё buke: me teh tё gjatё si sharrё.
* 1 thikё evisheratore: ёshtё njё thikё specifike pёr pastrimin e peshkut
* 1 thikё filetimi (gjithnjё pёr pastrimin e peshkut)
* 1 thikё me dopjo sharrё pёr tej tё ngrirat
* 1 thikё me teh tё shkurtёr pёr tё hapur guackat e molusqeve.
* 1 gjysmёhёnё

**Pajisje tё ndryshme guzhine**

* 1 thikë për ndarjen e pulës (trinciapolo)
* 1 pirun i madh pёr skuqjet dhe pёr tё mbajtur mishin gjatё prerjes nё feta.
* 1 thikё mё shpatull, me teh tё gjatё 21 cm, qё pёrdoret kryesisht pёr tё shtrirё maramalatёn, beshiamelёn etj.
* 1 ose 2 palё gёrshёrё: pёrdoren pёr shumё operacione.
* 2 ose 3 lugё druri me bisht tё gjatё (pёr tё pёrzier ushqimet e vendosura nё zjarr) dhe tё shkurtёr (pёr tё pёrzier dhe rrahur): mё tё mira janё ato me njё tё nxjerrё anёsore pёr t’i vendosur nё anёt e tenxhereve.
* 1 spatul druri: ёshtё e rrafshtё dhe e pёrshtatshme pёr tё pёrzier vezёt, çokollatёn e shkrirё, miellin, pёr tё servirur dhe pёr tё kthyer.
* 1 spatul gome me pёrmasa mesatare pёr tё mbledhur tё gjithё pёrmbajtjen e njё tasi.
* 1 shufёr pёr tё rrahur tё bardhat e vezёve, pёr tё pёrzierё e pёr tё shmangur formimin e kokrrave.
* 1 qepshe (garuzhde) pёr tё mbushur pjatat.
* 1 heqёs shkume.
* 1 lopatёz pёr tё rrotulluar e pёr tё hequr nga tigani ushqimet qё priren pёr t’u shkёrmoqur.
* 1 palё pinca pёr tё zhvendosur ose kthyer ushqimet mjaft tё nxehta.
* 1 palё pinca pёr spageti.

**Instrumentet e punës**

Pёr tё punuar me rendiment kuzhina ka nevojё edhe pёr disa mjete të tjera pune si:

* mё shumё se njё kullesё makaronash me pёrmasa tё ndryshme, mundёsisht me doreza.
* 1 kanistёr pёr gatimin me avull.
* 1 ose mё shumё hapёse kutish
* 1 ose mё shumё hapёse tapash
* 1 ose mё shumё hapёse shishesh
* 1 arrёthyese
* 4 ose 8 helle
* 1 rende me shumё anё (faqe) me brima, tё vogla e tё mёdha.
* 1 rende pёr arra.
* 1 shtypëse perimesh
* 1 qёruese patatesh
* 1 çekiç me pastel
* 1 shtypёse hudhrash me rrjetё tё lёvisshme pёr tё lehtёsuar pastrimin
* 1 shtrydhёse agrumesh
* 1 makinё piperi pёr tё bluajtur piper nё çast
* 1 bluarёs kripe
* 1 sitё e vogёl (kullestёr)
* 1 petёs (akllai, rul) druri pёr tё holluar brumin
* 1 copё mermeri ose graniti mbi tё cilёn pёrgatitet brumi
* bazament plastik pёr tё prerё mbi tё
* enё e graduar plastike ose qelqi me sqep
* 1 peshore
* bashkёsi enёmatёse dhe lugёsh profesionale pёr tё matur sasinё e lёndёve me precizion, pa i besuar filxhanёve dhe lugёve tё tavolinёs.
* 2 ose 3 tasa qelqi me madhёsi tё ndryshme
* 2 ose 3 kullesa me pёrmasa tё ndryshme
* 1 hinkё
* 1 rrahёs mishi
* 1 dosator pёr akullore
* 1 penel guzhine
* 1 qeskё pasticerie
* 1 centrifugё pёr sallatё
* stampa pёr biskota tё formave dhe masave tё ndryshme
* 4 ose 8 stampa qeramike individuale pёr sufle, me kapacitet mesatar 150 ml secila.
* 1 matёs minutash qё do t’i shtohet furrёs tuaj
* shumё rrjeta qё vendosen poshtё tё nxehtave nё mёnyrё qё nxehtёsia tё shpёrndahet deri nё fund.
* 1 ose mё shumё palё doreza gome (pёr proceset e pastrimit para sё gjithash tё peshkut).
* 1 dorezё me rrjetё metalike mbrojtёse dore pёr tё hapur molusqet me guackё.
* 1 pincё pёr tё nxjerrё tulin e copave tё bishtit.
* 1 mprehёs thikash
* 1 qёruese patatesh, pёr zarzavate si karrota dhe patatja
* disa tabaka metalike
* disa vazo qelqi me kapak hermetik
* disa rrotulla letra absorbuse
* membranё (letёr) transparente
* membranё (letёr) alumini.

**Elektroshtёpiake tё vogla**

Ka elektroshtёpiake tё vogla qё kryejnё procese të shumta nё guzhinё. A janё vёrtetё tё domosdoshёm? Pёr tё shtrydhur agrumet pёr shembull, mund tё pёrdorni vetёm duart, pa kёrkuar ndihmёn e shtrydhёsit elektrik tё agrumeve. Por, disa elektroshtёpiakё tё vegjёl janё tё dobishёm sepse ndihmojnё pёr tё kursyer kohёn dhe zhvillojnё procese qё kursejnë kohën.

**Tё domosdoshmet**

* Robot guzhine
* Rrahёs
* Frulator
* Thekës buke

**3. Rregullat e higjienës, sigurisë dhe mbrojtjes së mjedisit në kuzhinë**

Higjena është shkenca që merret me studimin e ndikimit të faktorëve të ndryshëm të mjedisit të jashtëm mbi organizmin e njeriut. Fjala higjenë vjen nga greqishtja e vjetër, Hygienia–Perëndesha e shëndetit. Higjena përpunon masat për përmirësimin e faktorëve të mjedisit të jashtëm, që mund të bëhen shkak për shfaqjen e sëmundjeve të ndryshme.

Faktorët e mjedisit të jashtëm që ndikojnë në shëndetin e njeriut janë:

1. **Faktorët fizikë** përfshijnë temperaturën e lagështirën e mjedisit, lëvizjet e ajrit, rrezatimin diellor, zhurmat, që ndihen në mjedisin ku punojmë etj. Ndryshimi i tyre mund të bëhet shkak për të dëmtuar shëndetin e individit.
2. **Faktorët kimik.** Ne rrethana të caktuara, në mjediset ku punohet e jetohet, mund të shfaqen substance kimike, që duke hyrë në organizmin e njeriut e dëmtojnë atë.
3. **Faktorët biologjikë.** Në mjedisin e jashtëm jetojnë shumë mikroorganizma, të cilat në rrethana të caktuara, mund të bëhen shkak për zhvillimin e përhapjen e sëmundjeve e në veçanti të sëmundjeve ngjitëse.

*Higjena ushqimore përpunon e përcakton kërkesat dhe normat shëndetësore që kanë të bëjnë me cilësine e produkteve ushqimore, me lëndën e parë, me lëndët ndihmëse, produktin e gatshëm si dhe përcakton masat që duhet të merren për zbatimin e procesit teknologjik të prodhimit, si dhe kushtet e përpunimit, të ruajtjes, transportimit dhe tregëtimit të produkteve ushqimore.*

Higjena ushqimore përcakton e kërkon zbatimin në praktikë të sigurimit të hapsirës së përgjithëshme të punës, të pajisjes me mjetet e veglat e nevojëshme për zbatimin e procesit teknologjik, në përputhje me natyrën e produkteve që përpunohen etj. Ajo përcakton, gjithashtu, edhe veshjen përkatëse të personelit të sherbimit.

*Shkalla e pastërtisë vetiake të punonjësve, mjeteve e mjediseve të punës, lëndët e para, teknologjia e gatimit e ruajtja ushqimeve në kuzhina ndikojnë drejtpërsëdrejti në shkallën e pastertisë së ushqimeve.*

**Kërkesat higjeno –shëndetësore për kuzhinat.**

Restorantet përbëhen nga salla e tregtimit e mjedisi i prodhimit (kuzhinat), të cilat komunikojnë nëpërmjet ofice. Ofice është zona midis kuzhinës e sallës së ngrënies në restorant, ku ndodhen mjediset ndihmëse (depot, repartet e kuzhinës, zyrat dhomat për personelin, tualetet për personelin, depo të ambalazheve etj. Ky mjedis shërben për shuarjen e zhurmave të kuzhinës dhe erërave. Këtu shpesh ndodhen edhe pajiseje e mjete shërbimi si karroca, dollapë etj.

**Kërkesat higjieno-shëndetësore për larjen e enëve dhe pajisjeve në kuzhinë**

Shkalla e pastërtisë e ndotja e eneve varen nga llojet e produkteve që gatuhen e shërbehen, nga përberja e enëve, nga kujdesi i punonjësve të shërbimit, nga qarkullimi ose jo i kandrrave dhe i brejtësve, si dhe nga shkalla e pastërtisë së klientëve.

Nëpërmjet enëve të papastëra mund të përhapen shumë mikrobe dhe sëmundje shkaktuese, midis tyre ai i dizanterisë e i tuberkulozit. Për të mënjanuar pasojat që rrjedhin nga enët e palara, higjena kërkon që larja e enëve dhe e pajisjeve të tjera të ndjek një regjim të caktuar dhe rreptësisht të disiplinuar.

Larja e dezinfektimi i mirë i enëve duhet:

* për të siguruar mbajtjen pastër të enëve, mjeteve e mjediseve të punës.
* për të vrarë mikrobet e vezët e krimbave e për të kufizuar mundësitë e zhvillimit e të shumimit të mikrobeve, si dhe kandrat dhe brejtësit të mos gjejnë ushqim.
* për të penguar proceset e fermentimit e të kalbëzimit të mbeturinave të ushqimeve që mbeten, për të mënjanuar ndryshkjen e enëve.

Larja e enëve të përdorura nga klientët në mënyrë të mekanizuar.

# Cilat janë rreziqet më të shpeshta në vendin e punës?

* Diegiet (Burime që shkaktojnë zjarr, materiale të djegshme, duhani, pajisje të pasigurta elektrike, mungesa e sistemeve paralajmëruese të zjarrit, mungesa e trajnimeve për mbrojtjen nga zjarri)
* Goditja elektrike (Elektriciteti, difekte, makineri të rrezikshme etj)
* Rrëshqitjet, pengimet dhe rrëzimet. (Mjedisi i papastër, pajisje të papastra, pakujdesi, nxitim)
* Rreziqet nga substancat kimike (Dizinfektimet, kimikatet. Ato mund të thithen gëlltiten apo dëmtojnë lëkurën.)
* Asfiksitë, temperaturat ekstreme, sëmundjet e zemrës, goditjet në tru. (Hapësirat e kufizuara, mungesa e oksigjenit etj)
* Mbytja nga ushqimi.
* Zhurmat
* Rrezatimi

**4. Përbërësit e ushqimeve, vetitë, funksioni në organizëm**

Katër grupet kryesore të komponimeve organike janë:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Grupet e***  ***komponimeve organike*** | ***Funksionet kryesore për organizmin*** | ***Përbërja*** |
| 1. Sheqernat | * Furnizojnë me energji të përdorimit të shpejtë * material strukturor | C  H  O |
| 1. Yndyrnat | * furnizojnë energjinë rezervë * material strukturor | C  H  O |
| 1. Proteinat | * material strukturor * katalizatorë biokimikë (enzima) | C  H  O  N  (S)  (P) |
| 1. Acidet nukleikë | * Depozitues të informacionit gjenetik * Sintezën e proteinave | C  H  O  N  P |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vitaminat** - janë molekula organike thelbësore për rritjen

normale dhe qëndrueshmërinë e shëndetit.

1. **Uji** - është një substancë inorganike
2. **Kriprat minerale** - janë substanca inorganike

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Sheqernat (karbohidratet)**

Element tjetër i rëndësishëm i vargut ushqimor është sheqeri

***Ushqimet që i përmbajnë:*** drithrat (si buka, makaronat), frutat, perimet, patatet, qumështi, perime të thata, sheqeri, ëmbëlsira, marmalata dhe produkte të pasticerisë.

***Kimia e sheqernave.*** Sheqernat të cilat quhen edhe karbohidrate janë përbërje të C (karbonit), H (hidrogjenit), O (oksigjenit). Ato më të thjeshtat kanë formulë CnH2nOn .

Karbohidratet përmbajnë këto grupe funksionore:

1. hidroksili i alkooleve (-OH) që është përgjegjës i tretshmërisë së lartë në ujë të molekulave të vogla të sheqerit;
2. grupi aldehid (- CHO) tek aldozet ose carbonili (-CO) te ketozet.

Karbohidratet janë veçanërisht të pranishëm në perime dhe kanë funksionin e ndërtimit të kërcellit; në letër, në formën e celulozës ose në funksionin e energjisë rezervë të tuberoret dhe në fara në formën e amidonit.

Karbohidratet janë në bazë të vargut ushqimor, ato sintentizohen nga jeshillëqe e përdoren tek kafshët barngrënëse, si materjale energjeke për funksionimin jetësor të substancave, që nisin sintezën e proteinave e yndyrnave, pastaj të përdorshme si mishngrënëse. Pra, kafshët përdorin jeshillëqet si ushqim, këto sigurojnë funksionin jetësor të substancave që sintetizojnë proteinat dhe yndyrnat, të cilat ne i marrim gjatë konsumimit të mishit.

**Fotosinteza e klorofilës.**

Është ai reaksion kimik që lejon organizmat e bimëve të transfmojnë energjinë diellore në energji kimike, të depozituar në molekulat organike (glukoza) e sintetizuar nga molekulat inorganike (ujë+anhidrid karbonik).

**Klasifikimi i karbohidrateve**

Ekzistojnë karbohidrate të thjeshtë me 3, 4, 5 atome C.

Karbohidratet ushqimore mund të klasifikohen në disa grupe si vijon:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lloji** | **Numri i molekulave** | **Përbërësit kryesorë** | **Disa vecori fiziko kimike** |
| **Monosaharite** | 1 molekulë | glukozi  galaktozi  fruktozi | të ëmbël  të tretshëm në ujë  kristalinë |
| **Disaharite** | 2 molekula | saharozë  laktozë  maltozë | të ëmbël  të tretshëm në ujë  kristalinë  të hdrolizueshëm |
| **Polisaharite** | 100 molekula | amidoni  celuloza  glikogjeni | pa shije  të patretshëm në ujë  të hidrolizueshëm |

***Monosaharitet*** janë njësia bazë e disahariteve e polisahariteve.

Kanë këtë formulë: C6H1206 dhe me ndryshim të strukturës, kësaj i korespondojnë 3 sheqerna me veçori (veti) të ndryshme

Mund të demonstrohet që monosaharitet kur janë në gjendje të lirë synojnë të kenë zinxhirë të hapur, ndërsa synojnë formën ciklike kur janë të kombinuar.

***Glukozi*** (sheqeri që ndodhet në gjak), vetëm në formën e mund të përdoret nga qelizat e kafshëve për qëllime energjike.

***Galaktozi*** (shëeqeri i qumështit) është shumë më i ngjashëm me glukozën,si në formën e hapur e në atë ciklike

***Fruktozi*** (sheqeri i pranishëm në fruta) formon nje cikël me 5 atome sepse kthehet një grup karbonil dhe jo një grup aldehidik.

***Disaharitet*** përftohen nga kondensimi i dy molekulave monosaharite duke eleminuar 1 molekulë ujë.

***Saharozi*** është sheqeri i zakonshëm, ai prodhohet nga panxhari i sheqerit ose kallami i sheqerit e është formuar nga 1molekulë glukuzë dhe nga një molekulë fruktozë.

***Laktozi*** gjendet në qumështin e mamiferëve (të kafshëve që sapo lindin). Laktozi nën veprimin e fermenteve, mund t’i nënshtrohet fermentimit laktik (prodhimi i kosit). Formohet nga 1 molekulë glukozë e 1 molekulë galaktozë.

***Maltozi*** nuk ekziston në gjendje të lirë, por si produkt i hidrolizës së amidonit, formohet nga 2 molekula glukozë.

***Polisaharitet*** fitohen nga kondesimi, bashkimi i shumë molekulave glukozë.

***Amidoni*** ndodhet në organet rezervë të bimëve (fara, tubore). Është i ndërtuar nga 2 përbërës, amilaza e amilopektina të formuara nga molekula glukozi të lidhura midis tyre.

***Glikogjeni*** është polisaharit shtazor me një strukturë të ngjashme me atë të amidonit. Përbëhet nga lidhja e molekulave të glukozit. Formohet në mëlci e në muskuj, kur organizmat e gjalla e disponojnë një sasi glukozi më të madhe se sa nevojat.

***Celuloza*** është polisaharit me funksion strukturor në botën vegjetale, duke ndërtuar metabolizmin e qelizave e fibrave vegjetale. Nuk ka vlerë ushqyese për njeriun derisa në organizmin njerëzor mungon enzima për të këputur lidhjet midis glukozave (të celulozës).

**Funksioni në organizëm i karbohidrateve**

Sheqernat sjellin energjinë e nevojshme për organizmin, për aktivitetin fizik, favorizojnë përdorimin e yndyrnave e kursimin e proteinave, furnizojnë me energji të shpejtë e të nevojshme. Clirojnë 4 kalori për gram.

|  |  |
| --- | --- |
| **EFEKTET E MUNGESËS** | **EFEKTET E TEPRICËS** |
| Dobësi | Mbi peshë |
| Humbje në peshë | Dhjamosje |
| Vonesë në rritje |  |

**Proteinat**

***Ushqimet që i përmbajnë***: mishi, peshku, bishtajat e thata, veza, qumështi, djathi, farat, fruta të thata,etj.

***Kimia e proteinave:*** Proteinat janë të përbëra nga qeliza. Quhen komponime kuaternare(me katër elementë)që përbëhen nga C, O, N, H.

Të gjitha proteinat përmbajnë S e P, megjitëse në sasi minimale.

Kimikisht proteinat mund të konsiderohen si polimere të aminoacideve, ose si një bashkësi përsëritëse e shumë njësive bazë të përbëra nga aminoacidet.

Edhe në qoftë se teorikisht aminoacidet mund të jenë një infinit, në realitet në botën vegjetale e atë shtazore janë vetëm 20.

Në tabelën e mëposhtme paraqiten emrat e aminoacideve më të rëndësishëm së bashku me simbolet e grupet R që i karakterizojnë.

Dhjetë janë aminoacidet esenciale që nuk sintetizohen nga celulat e organizmit tonë. Ato merren të gatshme nga proteinat e ushqimit tonë.

Duhet kujtuar që arginina (Arg) dhe istidina (His) nuk janë të rëndësishëm te të rriturit, por vetëm për fëmijët në vitet e para të jetës.

**Enzimat**

Kimikisht janë janë substanca të përbëra nga një pjesë proteinike, që merr emrin apoenzimë e një pjesë jo proteinike (në përgjithësi një vitaminë ose një derivat i saj),që quhet koenzimë.

Enzimet vijnë në përgjithësi në produktet me celula shtazore e bimore, me qëllim shpejtimin e reaksioneve biokimike(funksion katalizator).

**Klasifikimi i proteinave:**

1. ***Sipas ndërtimit strukturor:***

**a**.proteina fibroze - janë formuese të fibrave (psh.fibrave muskulare)

**b**.proteina globulare për nga forma janë shumë të mëdha e sferike.

***2. Sipas përbërjes kimike:***

**a.** të thjeshta si albumina, globelina, gluteinë, gliadinë.

**B** proteina të përbëra: janë formuar nga një proteinë e thjeshtë e një grup jo proteinik si psh. kromoproteina, glicoproteina, glipoproteina.

3. ***Sipas vlerës biologjike*** është klasifikimi më interesant në ushqime që bazohet në përmbajtjen e aminoacideve esenciale.

**a.** proteina me vlerë të lartë biologjike ose të plotë biologjike si ato të mishit, peshkut, vezës, qumështit dhe djathit.

**b.** proteina me vlerë mesatare biologjike ose pjesërisht të plotë, psh. bishtajoret.

**C** proteina me vlerë të ulët biologjike psh. proteinat e drithërave.

**Proteinat furnizojnë me materiale strukturore (aminoacide) për rritjen, riparimin dhe mbajtjen e qelizave; ato rregullojnë ekuilibrin e fluidëve midis gjakut dhe qelizës; ato furnizojnë edhe energji me një rendiment prej 4 kalori për gram.**

Funksioni në organizëm:

|  |  |
| --- | --- |
| **Efektet e mungesës** | **Efektet e tepricës** |
| dobësi e muskujve;  ulje e imunitetit. | Ulje e mbajtjes së kalciumit,rritje në peshë;  azotemi. |

**Yndyrnat**

***Ushqimet që e përmbajnë:*** vaji, gjalpi, margarina, dhjami, kremi i qumështit, majoneza, e verdha e vezës, produktet e fërguara, qumështi i paskremuar, djathi, disa ëmbëlsira.

***Kimia e yndyrnave:*** Yndyrnat janë një grup substancash heterogjene midis tyre. Kanë të përbashkët karakteristikat për të qënë: të rrëshqitëshme të pa tretshme në ujë e të tretshme në tretësa kimikë (alkoole eter, kloroform) e të kenë dendësi më të vogël se 1.

Klasifikimi:

1. *Yndyrna të thjeshta;* që janë estere të një alkooli dhe një acidi yndyror. Këto ndahen në:

1. gliceride
2. dyllra
3. steride

2. *Yndyrna komplekse*; veç alkooleve e acideve yndyrorë përmbajnë dhe substanca të tjera si acid fosforik, baza të azotuara ose glucide. Këto ndahen në :

1. glikolipide
2. lipoprotide
3. fosfolipide.

Shqyrtojmë vetëm gliceridet, pasi janë të vetmet që kanë vlerë ushqimore.

**Gliceridet**

Gliceridet nga pikpamja kimike janë substanca ternare (që kanë tri elementë). Përmbajnë C,H,O. Janë estere të glicerinës me acide yndyrore.

*Glicerina* është një alkool me tri grupe funksionore (hidroksile) që mund të zëvendësohen nga një dy ose tri acide yndyrorë për të formuar përkatësisht një monoglicerid, një diglicerid ose një triglicerid.

Ky reaksion quhet reaksioni i esterifikimit të glicerinës me acide yndyrorë.

Në bazë të llojit të acidit yndyror mund të dallojmë :

* *Gliceride të pastra*: prania e sa më shumë molekulave të të njejtit acid yndyror.
* *Gliceride të përziera*: prania e sa më shumë molekulave të acideve yndyrorë të ndryshëm.

Reaksioni i kundërt quhet hidrolizë, reaksion që mund të ndodhë në kushtet e mjediseve të ndryshme sipas reagenteve të përdorur:

* me ujë në temperaturë të lartë;
* me acide të holluar në të nxehtë;
* nëpërmjet enzimeve në temperatura të zakonshme(është reaksioni që ndodh zakonisht në tubin tretës);
* me substanca alkaline(një reaksion i tillë përkufizohet si sapunifikim dhe dallohet nga reaksionet e mëparshëm sepse në vend të acideve yndyrorë të lirë fitohen kriprat e tyre që janë pikërisht sapunet e zakonshëm).

**Acidet yndyrorë**

Acidet yndyrore mund të jenë të ngopur e të pangopur. Në ato të ngopur vargu hidrokarbur nuk ka ndonjë lidhje dyfishe.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Numri i katoneve** | **Formula** | **Emri i komponimit** |
| 4 |  | acidi butirik |
| 6 |  | ac.kapronik |
| 8 |  | ac.kaprilik |
| 10 |  | ac.kaprinik |
| 12 |  | ac.laurik |
| 14 |  | ac.miristik |
| 16 |  | ac.palmitik |
| 18 |  | ac.stearik |
|  |  |  |

Në acidet yndyrore të pa ngopur ka një ose më shumë lidhje dyfishe në katenin e hidrokarburit.

Këto acide yndyrorë quhen dhe acide yndyrorë kryesorë sepse nuk sintetizohen nga organizmi i njeriut por merren të gatshme nga ushqimet.

*Vetitë fizike të yndyrnave*

Yndyrnat paraqiten në tri gjendie (në varësi të lidhjes dyfishe të katenit të hidrokarburit):

**A**.Në gjendie *të ngurtë*(psh dhjamrat,etj).Këto përmbajnë kryesisht acide yndyrore të ngopur.

**B**.Në gjendie *të lëngët*(vajrat).Përmbajnë kryesisht acide yndyrore të pangopur.

**C**.Gjysëm të fortë(gjalpi,margarina).Përmbajnë sasi të ekuilibruara të dy llojeve të acideve yndyrore.

**Funksioni në organizëm:**

Furnizojnë me sasi të lartë energjie, duke cliruar në organizëm 9 kilokalori për gram;transportojnë vitaminat e tretshme në yndyrë; furnizojnë me acide yndyrorë kryesorë; janë izolatorë të organeve e lejojnë në mbajtjen e një temperature normale.

|  |  |
| --- | --- |
| **Efektet e mungesës** | **Efektet e tepricës** |
| * Tharje e lëkurës; * rritje e ngadaltë; * rënie e flokëve; * diare; * rritje e ndjshmërisë ndaj infeksioneve. | * Rritje e sasisë të triglicerideve dhe të kolesterolit në gjak; * grumbullim i indit dhjamor; * rritje e peshës dhe e dhjamosjes. |

**Vitaminat**

Vitaminat janë një grup heterogjen i komponimeve kimiko organike. Në përgjithësi janë prezente në sasi të vogël në ushqime e janë të domosdoshme në sasi të vogël për metabolizmin e njeriut. Në më të shumtën e rasteve nuk mund të sintetizohen nga organizmi. Mungesa e tyre mund të sjellë gjendje të vështirë të organizmit ku mund të dominojë hipovitaminoza ose avitaminozë.

Termi vitaminë ka ardhur për herë të parë nga Fruk më 1911. Këto substanca të reja janë të domosdoshme për rregullimin e proceseve thelbësore të jetës, duke i dhënë shpesh ndërtimin strukturor koenzimave, përbërës të domosdoshëm për funksionimin korekt të metabolizmit.

Duke patur parasysh tretshmërinë kemi*: vitamina të tretshme në ujë* dhe *në yndyrna:*

**Vitamina të tretshme në yndyrë Vitamina të tretshme në ujë**

Vitamina A (e të parit) Vitamina C (acidi askordik)

Vitamina D, D2, D3 Vitamina B 1 (tiamina)

Vitamina E Vitamina B 2 (rikloflavina)

Vitamika K, K1, K2, K3 Vitamina B5, B6, PP, B12, Bc

Vitamina F Vitamika H (biotina)

Për vitaminat e tretshme në yndyrë ekziston mundësia e akumulimit prandaj mund të verifikohen probleme për hipervitaminozë.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vitaminat** | **Burimet ushqimore** | **Funksionet themelore** | **Simptomat e mungesës** | **Shkatërrohen nga** |
| **Vitamina A** | Mëlcia, veza, qumështi,  gjalpi, perimet,  të gjelbrat  Në produktet bimore ndodhet si provitaminë. | Formimi e mbajtja e lëkuës, mukozave, kockave e dhëmbëve. Përbërës i lëngut të të parit. |  | Nga drita violet |
| **Vitamina D (antirakit)** | Qumësht, e kuqe e vezës, ton, salmon. Sintetizohet gjatë ekspozimit të lëkurës në rrezet ultravioletë.  Në perime ndodhet si provitaminë D | Është thelbësore për rritjen e qëndrueshmërinë e kockave | Tek fëmijët: rakitizmi, vonesë në rritje, këmbë të shtrembëra. Tek të rriturit thyerje e kockave, kontraksione dhe spasma muskulare |  |
| **Vitamina E (antisterilitetit)** | E përmbajnë vajrat bimorë, gruri, buka integrale, mëlcia | Pengon oksidimin e acideve yndyrorë të ngopur | Dëmtimi i rruazave të kuqe, distrofim muskular | Nxehtësia |
| **Vitamina K (antihemoragjike)** | Perimet me gjethe jeshile, perimet e familjes së lakrës, qumështi | Thelbësore për koagulimin e gjakut | Hemoragji tek të sapolindurit | Trajtimi i përzgjedhur me antibiotikë e ilace me bazë Squfuri |
| **Vitamina F**  **(acid yndyror i ngopur)** | Vajrat vegjetalë (misri, kikirikë, peshk) | Pengon grumbullimin e kolesterolit në arterie duke penguar arteriosklerozën | Thatësi e lëkurës vecanërisht tek fëmijët | Drita, nxehtësia |
| **Vitaminat C (antiskorbutit)** | Shumë fruta e perime si agrumet, luleshtrydhet, pjepri, kivi, patetet, domatet, perimet me fletë të gjelbra etj | Mban në gjendje të mirë kockat, dhëmbët, enët e gjakut.  Është një faktor që rrit rezistencën e sëmundjeve efektive | Skorbuti, gjaksimi i mishrave të dhëmbëve, hemoragji, lëkurë të ashpër, të errët e të thatë, humbje e dhëmbëve, plagë që nuk mbyllen | Nxehtësi dhe dritë |
| **Vitamina B 1 (antiberiberike)** | Mishi i derrit, mëlci, bukë e zezë, makarona, farat e grurit, maja e birrës, kërpurdha | Lirimin e energjisë së molekulave të karbohidrateve, influencë mbi sistemin nervor | Beri - beri, crregullime nervore, dobësim muskular, zmadhim zemre, ngërc muskular | Në pjekje |
| **Vitamina B2 (kundër prishjes së lëkurës)** | mëlci, qumësht, mish, perimet e gjelbërta, drithra, makarona, bukë e kërpurdha | karbohidrate, proteina, yndyrna, mbron mukozat | Dëmtimi i lëkurës, vecanërisht rreth hundës dhe gojës, debulesë të syve në diell | Dritë |
| **Vitamina PP (macina)** | mëlci, shpendë, mish, ton, drithra, bishtaja, qumësht | Bashkë me B1, B2, merr pjesë në reaksionet që lëshojnë energji | Dëmtim i lëkurës sidomos në pjesët e ekspozuara nga drita diare, çrregullime nervore | Pjekie |
| **Vitamina B5 (vitamina e rritjes)** | mëlçi, mish, drithra, arra, vezë, perimet gjethore, maja | Metabolizmi i karbohidrateve, proteinave, yndyrnave, formuese e hormoneve dhe substancave rregulluese të sistemit nervor | Nuk njeh por indukton në mënyrë eksperimentale (vjelljen, dhimbje barku) | e pastabilizuar |
| **Vitamina B 6** | bukë e zezë, drithrat, mëlci, spinaq, bizele, banane | Kryejnë metabolizmin e proteinave, përdorimin e yndyrnave, formimin e ruazave të kuqe (eritociteve) | Mungesa e saj dëmton lëkurën e anëve të gojës, jep konvulsione, marrje mendsh, gur në veshkë | Pjekie |
| **Vitamina B c (antianimik)** | mëlci, veshkë, perime, jeshile, kokra e grurit, maja birre | Sintetizojnë acidet nukleare, formues të materialeve gjenetike | Anemi, diare | Pjekie |
| **Vitamina B12 (antianemike)** | mëlci, veshkë, mish, peshk, vezë, qumësht, molusqe | Sintetizojnë materialet gjenetikë (acidet nukleikë) formojnë qelizat e kuqe të gjakut, përdorimin e yndyrës, funksionimin e sistemit nervor | Degjenerim i sistemit nervor periferik, anemi hipertonike | Skuqje në temperaturë të lartë |
| **Vitamina H (biotina) kundër dëmtimit të lëkurës** | E verdha e vezës, mëlci, veshkë, perime jeshile, bizele, sintetizohet në zorrë nga flora bakteriale | Sintetizon acide yndyrore, cliron energji nga karbohidratet | Shfaqet tek njerëzit me depresion, mungesë të oreksit, dhimbje, prishje lëkure | Trajtim i gjatë me antibiotikë ose ilace që përmbajnë Squfur |

**Kriprat minerale**

Kriprat minerale janë faktorë ushqimorë pa kalori, prezente në sasi të vogël në ushqimet që kanë origjinë shtazore e bimore. Përmbahen në masën 4% të peshës së gjithë trupit të njeriut e gjenden të pranishme në solucionet e lëngjeve organike që kombinohen me substancat organike përbërëse të strukturës së kockave.

Kimikisht kriprat minerale janë substanca neutrale, që nuk kanë as karakter acid as karakter bazik (me përjashtim të rasteve të hidrolizës).

Ato klasifikohen në makroelementë për të treguar mineralet e përdorshme në sasi mbi 100 mg, ndërsa në mikroelementë e oligoelementë për mineralet që gjenden në sasi jo më shumë se 20 mg.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Makro elementë** | **Ushqime që i përmbajnë** | **Funksionet kryesore** | **Sintomat e mungesës** | **Simtomat nga teprica** |
| **Ca** | qumësht, djathë, kos, perime me fletë jeshile të errët, bishtajore të thata | Krijon dhëmbët e kockat, koagulon gjakun,përçon impulset nervore | Ndalon krijimin e rakitizmit, konvulsionet, sëmundjet e kockave | Gurë në veshka |
| **P** | qumësht, djathë, mish, peshk, drithra, bishtajave, arra | Formon kockën dhe dhëmbët, ekuilibrin acido-bazik | debolesë, humbje të Ca |  |
| **Mg** | drithra, perimet me gjethet jeshile, mish, qumësht, bishtajore, arra | Aktivizon enzimet, bën sitenzën e proteinave | Ndalon rritjen, sjell shqetësime, debolesë etj | diare |
| **Na** | Në pjesën më të madhe të ushqimeve, vec frutave, kripa e zakonshme | Ekuilibrin acido-bazik, bilancin hidrik, funksionimin e sistemit nervor | ngërc, (spazma) muskulare, apati mendore, pakësim oreksi | hipertension |
| **K** | mish, qumësht, shumë fruta, drithra, bishtajore, jeshillëqe, domate, patate | ekuilibrin acido-bazik, bilancin hidrik, funksionin e sistemit nervor | Debolesë muskulare, paralizë | debolesë muskolare |
| **Cl** | Kripën e zakonshme, qumësht, mish, vezë, frutat e detit | Formon lëngun gastrit, ekuilibrin acido-bazik | ngërc muskulor, dobësi mendore, ndërprerje të oreksit | të vjella |
| **S** | ushqimet proteinike | Përbërës i komponimeve aktive të indeve nervoze | Mungesë relative të aminoacideve sulfurore | Nuk stabilizohet |
|  |  |  |  |  |
| **Mikro elementët** | **Ushqimet që i përmbajnë** | **Funksionet kryesore** | **Simptomat e mungesës** | **Simptomat nga teprica** |
| **Fe** | e verdha e vezës, mish, mëlci, bishtajore, drithëra, frutat e detit, jeshilllëqet me gjethe jeshile të fortë, | Përbërëse të hemoglobinës dhe faktorë të kryerjes së metabolizmit energjitik | Anemi |  |
| **Zn** | Qumësht, mëlci, frutat e detit | Përbërës i enzimeve të ndryshëm në metabolizmin e acideve nukleike dhe të enzimeve që marrin pjesë në tretje | Ndalimin e rritjes | Diare, të vjella |
| **F (**hekur) | Peshk, frutat e detit, qumësht, perime | Përbërës të kromozomeve të tiroideve | Pakësim i metabolizmit | Depresion i aktivitetit të tiroides |
| **Cu**(bakër) | Mëlci, fruta deti, drithra, qershi, bishtajore, arra | Përbërës të enzimave të tretjes dhe në formacionin e elastimës | Anemi |  |
| **F**(flor) | caj, kafe, oriz, spinaq, qepë, sallatë deti | Përbërës i strukturës së kockës e dhëmbëve | Rritje e prishjes së dhëmbëve | Shqetësime nervore |
| **Mn**  (mangan) | drithëra, bishtajore fruta, caj etj | Përbës së ekzimave në sitenzën e yndyrnave | Pastabilizuara |  |

**Kripa e kuzhinës**

Kripa e kuzhinës ose kloruri i natriumit (NaCl) përdoret për ti dhënë shije ushqimeve si dhe për konservim. Merret nga uji i detit ose nxirret nga minierat e kripës së gurit.

**Uji**

Nga pikpamja e të ushqyerit uji ka rëndësi themelore, si mjet me anë të të cilit përthithen ushqimet e ku shkarkohen produktet e metabolizmit të organizmit. Gati të gjitha reaksionet e metabolizmit kryhen në mjedis ujor. Për të kuptuar rëndësinë e tij mjafton të mendohet se pa ushqim mund të mbijetojmë me rezervat e trupit tonë deri në 10 javë, ndërsa pa ujë jeta mund të humbasë për pak ditë.

Uji është një komponim kimik me formulë H20. Përbën rreth 60% të peshës së organizmit të njeriut që ndryshon në varësi të moshës dhe seksit.

#### Uji i pijshëm

Për tu konsideruar i pijshëm e kështu të destinohet për përdorime shtëpiake e ushqimore, uji duhet të paraqesë disa karaktertistika të përcaktuara organoleptike, fiziko-kimike e bakteriologjike:

* Të jetë i kthjellët, pa erë, pa ngjyrë dhe të ketë një shije të kënaqshme.
* Temperatura mesatare të jetë e përfshirë midis 6 dhe 140 C.
* Të mos përmbajnë baktere,si kolibaktere dhe streptokok fekalesh.
* Të mos përmbajë ndotje kimike (metaleve të rënda, substanca tensioaktive, amoniak, nitrite (gjurma të këtyre dy të fundit tregojnë ndotje nga fekalet).

**5. Treguesit e vlerësimit cilësor të produkteve ushqimore, ambalazhimi dhe etiketat**

Vlerësimi i cilësisë së produkteve ushqimore realizohet pëmes analizës së treguesve të mëposhtëm:

1. Karakteristikave organoleptike ku hyjnë:

* pamja (forma, ngjyra), që dallohen me sy,
* aroma, shija, të përcaktuara nëpërmjet nuhatjes dhe shijes,
* konsistenca.

1. Ndikimit të ushqimit në shëndet, d.m.th. mungesa e veprimit toksik, e mikroorganizmave patogjenë ose toksikogjenë (ose në disa raste mungesa e një numri të caktuar mikroorganizmash).
2. Vlerave ushqyese ku përfshihet përmbajtja e kalorive, proteinave, kripërave minerale, vitaminave, aminoacideve të pazëvendësueshëm, oligoelementëve.

Gjithashtu rëndësi ka edhe disponibiliteti e tretshmëria e tyre.

1. Vetive funksionale veçanërisht të disa përbërësve (në radhë të parë i shtesave me interes industrial).
2. Stabiliteti d.m.th. vetitë e produktit për mos tu prishur shpejt.
3. Kostoja, një karakteristikë shumë e rëndësishme që shpesh i rrëzon të gjitha të tjerat.
4. Faktorët e natyrës psikologjike si p.sh. lehtësia e pranimit të produktit nga konsumatori, e reja ose respektimi i disa zakoneve sociologjike.

Cilësia në terma të përgjithshme mund të përkufizohet si: *“Përgjigje e karakteristikave të një ushqimi ose të një produkti ndaj standardeve të paracaktuara për të”.* Ky përkufizim presupozon dy momente bazë:

* që për çdo produkt janë të përcaktuar standardet e cilësisë në mënyrë të tillë që të identifikojnë për të njëjtin produkt nivelin me të lartë të cilësisë
* që parametrat që përcaktojnë cilësinë të jenë të matshme.

**Etiketa e ushqimit** duhet të jetë karta e identiteti e prodhimeve ushqimore dhe duhet të paraqesë instrumentin e komunikimit midis prodhuesit dhe konsumatorit, duke lejuar në të njejtën kohë një ballafaqim midis markave të ndryshme të prodhimit. E drejta e informimit është një nga të drejtat më themelore të konsumatorit. Tek ne informacioni mbi produktet ushqimore është i vogël, megjithatë këto lloj informacionesh përhapen mjaft gjerë nga mjetet e komunikimit, por gati gjithmonë bëhet fjalë për materiale të krijuara për reklamë e për spote radio televizive; shpesh herë ka pak informacione të mirëfillta për produktin dhe shumë fantazi e thirrje psikologjike për blerjen e tij. Shpesh herë etiketa nuk përshkruan por mbulon, fsheh produktin karakteristikat e tij thelbësore ato teknike dhe funksionore.

***Etiketa përfaqëson kartën e identitetit të prodhimit.***

Etiketat duhet të përmbajë:

1. Emërtimin legal nëse egziston apo merceologjik që karakterizon produktin(praktikisht emrin e produktit).
2. Emrin ose markën e depozituat të ndërmarjes (firmës) prodhuese ose asaj ambalazhuese.
3. Vendin dhe fabrikën e prodhimit e të ambalazhimit.
4. Përbërësit në rend zvogëlues në bazë të peshës ose vëllimit në përputhje me faktin nëse përmbajtja është shprehur në peshë apo në volum.
5. Shtesat duhet të paraqiten duke shprehur edhe grupin funksionor të cilit i përkasin (për shembull kolorantët, konservuesit, antioksidantët, emulgatorët, stabilizatorët, aromat, etj) pasuar nga emri ose shënja e shtesës.
6. Pesha neto ose vëllimi duhen shprehur sipas sistemit metrik decimal (dhjetor) duke nxjerrë në pah treguesit e përbërësve të vecantë. Deklarimi i peshës neto nuk është i detyruar për prodhimet e destinuara për t’u shitur me peshë .
7. Etiketat ushqimore duhet të kenë përfundimin e ruajtjes minimale, të njohur nga njerëzit si data e skadencës.Përjashtohen nga ky tregues frtat dhe zarzavatet e freskëta,akulloret njëdozëse,verërat dhe spumantet, prodhimet e bukës dhe pasticerisë, kripa e gjellës,s heqeri dhe karamelet.
8. Në prodhimet e jashtme shpesh paraqiten mbi etiketanjë seri vijash të zeza(ose) blu me gjërësi të ndryshme, i njohur si “kodi i vizuar”.

**6. Klasifikimi i lëndëve të para dhe ndihmëse në kuzhinë**

Ushqimet janë substanca ushqyese të nevojshme për rritjen e jetesën e njeriut.

Ndër mënyrat e shumta të klasifikimit të ushqimeve është dhe kjo që paraqitet më poshtë e që i ndan ushqimet në shtatë grupe:

**Grupi i parë :**

**Mishi, peshku, veza.**

Ushqimet që përfshihen në këtë grup janë: të gjitha llojet e mishit, të brendëshmet e mishit, mishrat e përpunuar (proshuta, sallamet, mishi i konservuar në kuti etj) të gjithë llojet e peshqve e kafshë të tjera të detit dhe veza.

Çdo ushqim i grupit i freskët apo i ngrirë apo i tejngrirë, përmban proteina me vlerë të lartë biologjike, hekur e vitamina të grupit B, mbi të gjitha vitaminë B12.

**Grupi i dytë :**

**Qumështi e nënproduktet**

Ushqimet që përfshihen në këtë grup janë çdo lloj qumështi (i freskët, i kondensuar, pluhur, gjysëm i skremuar, i skremuar, i paskremuar), kosi, çdo lloj djathi i freskët ose i stazhionuar.

Çdo ushqim i grupit përmban kalcium, proteina me vlerë të lartë biologjike e disa vitamina të grupit B midis tyre, veçanërisht vitaminë B2 e B12.

**Grupi i tretë :**

**Drithrat dhe tuberoret**

Ushqimet që përfshihen në grup janë çdo lloj buke, çdo lloj makarone duke përfshirë dhe ato me vezë, çdo lloj produkti i furrës si galeta, biskota, pica të furrës, mielli, çdo lloj orizi, patatet.

**Grupi i katërt :**

**Bishtajoret**

Ushqimet që përfshihen në grup janë të gjitha bishtajoret e thata si: fasule, bizele, qiqra e bathë.

Çdo ushqim i grupit përmban:proteina, hekur, karbohidrate, vitamina të grupit B si B1,B2.

Ushqimet e këtij grupi përmbajnë dhe kalcium në sasi të përafërt me qumështin.

**Grupi i pestë:**

**Yndyrnat e përpunuara**

Ushqimet që përfshihen në grup janë çdo lloj yndyre bimore e shtazore të përdorura si të përpunuara si: dhjami i derrit, dhjamë i shkrirë, gjalpë, krem qumështi, margarinë majonezë, vaj ulliri vaj i farave të lulediellit/misrit/sojës/ kikirikut, etj.

Çdo ushqim i këtij grupi përmban: yndyrë në përqindje të ndryshme (nga 100% te vaji i ullirit e i farërave deri në 35% te kajmaku (krem qumështi).

**Grupi i gjashtë :**

**Perime e fruta burime të vitaminës A**

Ushqimet që përfshihen në këtë grup janë: frutat e perimet me ngjyrë të verdhë në portokalli, në të gjelbërt të errët si: karrota, kajsi, hurma, pjepër i verdhë, kungull i verdhë, speca të verdhë e të gjelbër, spinaq, panxhar, çikore, lëpjetë, lakër, etj. Çdo ushqim i grupit përmban në sasi të lartë karotine e në disa raste dhe vitaminë C.

**Grupi i shtatë :**

**Fruta dhe perime burime të vitaminës C**

Ushqimet që përfshihen në këtë grup janë: perime me sytha e fruta me karakter të athët si: kastravec, lulelakër, lakra e bardhë dhe e kuqe, lakra e Brukselit, limoni, mandarina, ananasi, spinaqi, luleshtrydhe, mana, etj.

Çdo ushqim i grupit përmban në sasi të lartë acid askorbik (vitaminë C) e shpesh dhe vitaminë A.

**7. Drithërat, nënproduktet, përbërja, klasifikimi, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja**

**Drithёrat dhe rrjedhёsit e tyre**

Drithёrat mё tё rёndёsishme janё: gruri, orizi, elbi, tёrshёra, misri etj. Ato janё ushqime tё pasura me amidon. Tё papёrpunuara ato janё tё pasura edhe me proteina, tё pёrqendruara kryesisht nё pjesёn e jashtme tё kokrrёs, vitamina e vajra qё gjenden kryesisht nё embrion, kripёra minerale (kalcium, hekur, fosfor) dhe oligoelemente.

**Gruri**

Tё dy varietetet kryesore tё grurit (grurё i fortё e grurё i butё) pёrdoren me vёshtirёsi nё gjendjen me kokrra, megjithёse kokrrat e grurit tё butё, pas njё zbutje prej 12 orёsh, mund tё gatuhen si orizi. Gruri konsumohet kryesisht nё formёn e miellit.

**Mielli i grurit**

Nga bluarja e grurit të fortë përftohen krundet e mielli (përdoren për përgatitjen e brumrave ushqimorë). Nga bluarja e grurit të butë fitohet mielli i bardhë (për bukë, ëmbëlsira, etj). Përveç kësaj duhet patur parasysh një proces tjetër ai i sitjes, që rrit përqindjen e ndarjes së miellit nga krundet. Në procesin e rafinimit pjesa e jashtme e kokrrës krundja ndahet nga pjesa më e vogël ( embrioni) dhe nga pjesa e brendshme e kokrrës (endosperma). Dallojmë :

* Miell i bardhë tipi 00, rrezja nën 50%, pën 50%, përdoret për ëmbëlsira;
* Miell i bardhë tipi 0, rrezja nën 72%, ideal për bukë, pica.
* Miell integral, ky i është nënshtruar vetëm një procesi të bluarjes pa rafinime shtesë. Ai është i pasur me fibra të vlefshme për tretjen e është një alternativë me miellin e tipit 0 për përgatitjen e recetave me shije të fshatit.

Për të ruajtur miellin duhet që mjedisi të jetë i freskët e i thatë. Megjithatë pas rreth 6-7 muajsh ruajtje ai konsiderohet i vjetër. Mielli integral dhe krundet duhet të konsumohen brenda dy muajsh.

**Makaronat**

Makaronat përftohen si rezultat i përpunimit të miellit të grurit me ujë. Petët e thata që gjenden në treg për të patur cilësi të lartë duhet të prodhohen vetëm me bazë të miellit të krundeve. Ky quhet brumë krundesh i grurit të fortë. Petët e thata me vezë (brumë krundesh i miellit të fortë me vezë) përgatiten duke i shtuar miellit të krundeve vezë. Petët e thata ruhen në vende të errëta e të thata edhe për dy vjet. Petët e njoma ruhen për një periudhë të shkurtër për disa ditë e mbahen në frigorifer. Ato mund të përgatiten vetëm me miell krundesh (brumë i krundeve të grurit të fortë), ose me miell gruri të butë (brumë me miell të grurit butë), ose me një përzjerje të të dyjave (brumë me miell gruri të butë e krunde të grurit të fortë), me shtim vezësh (brumë krundesh i grurit të fortë me vezë) ose brumë mielli gruri të butë me vezë, ose duke shtuar përbërës të tjerë.

**Këshilla**

* Nuk është e vërtetë që makaronat të shëndoshin. Në fakt një porcion normal prej 100 g makaronash sjell rreth 350 kal.

**Orizi**

Ёshtë një ushqim i plotë, i shëndetshëm, që tretet mirë nga organizmi, qetëson ngacmimet e zorrëve e zhvillon veprimin ipotensiv. Veçanërisht kjo është vërtetë kur bëhet fjalë për orizin integral, pra, që nuk i është hequr asnjë përbërës ushqimor. Në të vërtetë kokrrës së orizit i hiqet vetëm veshja më e jashtme, kështu proteinat përdoren më mirë nga organizmi e aftësia e tyre për tu asimiluar është gati dyfishi në raport me proteinat e orizit të rafinuar.

Zakonisht në treg shitet oriz i rafinuar që është i bardhë e i shkëlqyer.

**Misri**

Me origjinë nga Meksika konsumohet për përgatitjen e polentës (mëmëlike). Mielli i misrit ka më pak proteina se mielli i grurit e tërshëra. Yndyrnat e misrit kanë një përqindje të lartë të acideve yndyrorë të pangopur dhe 80% e tyre janë përqëndruar në embrion, nga i cili fitohet një vaj i këshilluar për ata që vuajnë nga arterioskleroza.

**Elbi**

Konsiderohet si një drith me vlera përtëritëse, kjo për arsye të veprimit terapeutik që zhvillon në inflamacionet e zorrëve e të rrugëve urinare. Nga ana tjetër është një ushqim i mirë energjetik që tretet lehtë. Me elbin e pjekur e të bluar fitohet gjithashtu kafja e elbit.

**8. Frutat dhe perimet, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja**

**Frutat dhe perimet**

Këshillohet të konsumohen çdo ditë sasi të mëdha frutash dhe perimesh, megjithëse sjellin pak kalori kanë një veprim përtëritës dhe hidratant e furnizojnë organizmin me vitamina

**Frutat**

Po japim dy konsiderata:

Së pari, pjekja e frutave ndodh në atë periudhë të vitit gjatë të cilës organizmi ynë përfton maksimalisht nga konsumi i tyre. Kështu, shalqini e pjepri të pasur me ujë, piqen në muajt verorë kur mund të ndihmojnë organizmin për të shmangur ç’idratimin që shkakton i nxehti. Në të kundërt gështenjat, arrat, lajthitë piqen në muajt e dimrit kur organizmi ynë shfrytëzon fuqinë e tyre kalorifike për tu mbrojtur nga klima e ftohtë.

Konsiderata e dytë ka të bëjë me faktin që bimët e seleksionuara stimulohen në ciklin e tyre vegjetativ, pasi prodhojnë edhe në periudhat që normalisht i takojnë pushimit biologjik. Sigurisht në këtë periudhë ato janë më të dobta e preken më lehtë nga parazitët e sëmundjet. Për këtë motiv ato duhet të disifektohen me produkte kimike që lënë mbi fruta mbeturina më të mëdhe se gjatë sezonit.

Dallohen:

* fruta të tharta, karakterizohen nga një prani e lartë e acideve organikë (si acid citrik, malik, tartarik). Të tilla janë agrumet, kajsitë, qershitë, luleshtrydhet, mollët, dardhët, kumbullat, rrushi.
* Frutat të ëmbla, quhen kështu pasi karakterizohen nga prezencë e lartë sheqerërash të tilla janë bananja, hurmat, fiqtë, pjeprat.
* Fruta miellore të pasura me amide e sheqere komplekse si gështenjat
* Fruatat vajore. Karakterizohen nga prezencë e lartë yndyrnash si kikirikët, arrat, lajthitë, bajamet, pishat, etj.

**Kajsia**

E pasur me vitaminë A ( 100g kajsi të freskëta mbulojnë 50 % të nevojës ditore), është një frut mjaft ushqyes piqet në mes të verës.

**Ananasi**

Për të vlerësuar shkallën e pjekurisë provoni të shkëpusni fletët nga boçja: po u shkëputën me lehtësi fruti është i pjekur. Ruajtja mesatare në frigorifer 5-6 ditë.

**Portokalli**

Mos ruani për një kohë të gjatë lëngun e portokalles por konsumoheni menjëherë ndryshe humbet shumë vitamina. Në frigorifer portokallet ruhen edhe për 7-8 ditë.

**Banania**

Ruheni jashtë frigoriferit (jo më shumë se 4-5 dite) pasi konsistenca e pulpës dëmtohet nga i ftohti. Është frut i freskët me përmbajtje kalorifike më të lartë, meqë është nag ata që kanë më pak ujë dhe tepër i pasur me sheqerna. Frut i fraskët shoqeron 85 kal për cdo 100 g.

**Gështenja**

Është shumë e pasur me amide, proteina, yndyrna, kripra minerale. Gështenja përmban shumë vitaminë C, sa një limon por me pjekjen përmbajtja vitaminike ulet. Ruhet në vende të freskëta dhe erësirë

**Qershia**

Nuk ruhet gjatë në frigorifer (2-3 ditë), por ruhet gjatë në trajtë reçeli, marmalate, apo në trajtë të konservuar.

**Fiku**

Piqet vonë në verë dhe është i pasur me sheqerëra: I freskët jep 80 kal për çdo 100 g, kurse i thatë 300 kal për çdo 100 g. Në frigorifer ruhet për 2-3 ditë.

**Luleshtrydhja**

Është një frut me veprim antihelmues më e mirë është fruti i vogël, pa zonë të bardhë rreth bishtit, në frigorifer ruhen për kohë të kufizuar 2-3 ditë.

**Frutat e pyllit**

Meqënëse janë të vogla dhe delikate duhen konsumuar menjëherë pas blerjes. Nuk ruhen për kohë të gjatë vetëm në ato raste kur janë të blera të ngrira.

**Limoni**

Është shumë i pasur me vitaminë C. Mund të përdoret për të bllokuar errësimin e perimeve dhe frutave gjatë përgatitjes, i rëndësishëm është përdorimi në marinimin e mishit dhe peshkut. Ruhen në frigorifer për 7-8 ditë.

**Kivi**

Është i pasur me vitamina A, C, B1, B2, PP. Në frigorifer ruhet për 5-6 ditë.

**Molla**

Molla për të mos i ndryshuar shijen duhet të ruhet jashtë frigoriferit në vende të errëta e të freskëta së shumti për 7-8 ditë.

**Pjepri**

Ruhet në frigorifer për 7-8 ditë i ambalazhuar me qese plastike

**Dardha**

Këshillohet të blini dardhë të pa pjekura mirë. Mbajini jashtë frigoriferit duke i lënë të piqen në temperaturën e mjedisit: tuli i frutit fiton në këtë mënyrë një shije shumë më të mire se sa të ishte pjekur në pemë. Fruti është i pjekur kur shtypet lehtë me gisht.

**Pjeshka**

Pjeshka ruhet për 4-5 ditë, por disa varjetete të saj ruhen deri 7-8 ditë. Frutat e pjekura lëshojnë një parfum të këndshëm. Ato kuptohen se shtypen nga një presion i lehtë me gisht.

**Rrushi**

Të gjitha varietetet piqen në vjeshtë. Rekomandohet të blini llojet me aromë të fortë dhe me tul. Në frigorifer ruhet për 5-6 ditë.

**Këshilla**:

Manat e tokës bëhen më të mira po ti spërkasim me uthull. Fërkoni me lënga limoni dardhat dhe mollët e qëruara i prisni dhe përdorni në përgatitjen e ëmbëlsirave, marmalatës, etj. Shija e tyre intensifikohet dhe nuk oksidohen nga kontakti me ajrin.

Kur duhet të përdorni lëkurën e agrumeve përdorni vetëm pjesën e ngjyrosur dhe jo të bardhën pasi është e hidhur. Përdorni qëruesen e perimave në vend të thikës, në këtë mënyrë do të shmangi shkëputjen e pjesës së ngjyrosur.

Për të fituar sasinë maksimale të lëngut të agrumeve lerini të ngrohen në temperaturën e mjedisit.

Për të qëruar pa vështirësi pjeshkët, kumbullat, bajamet, futini për një minutë në ujë të vluar dhe pastaj në ujë të ftohtë.

Mos i lani kurrë luleshtrydhet pasi i keni hequr bishtin: mbushen me ujë.

Përpara se ti piqni gështenjat bëni një prerje në guackë pasi shpërthejnë.

**Bishtajoret**

Bishtajoret janë të pasura me proteina bimore, kripra minerale e karbohidrate. Në kombinim me drithrat e perimet mund të ndërtojmë një pjatë unike, të pasur e të shëndetshme. Në familjen e bishtajave bëjnë pjesë: fasulet, qiqrat, thierrzat, bizelet, bathët, soja. Tregtohen të freskëta ose të thata. Nëse janë të thata, para se të gatuhen duhen zbutur për 8-12 orë në ujë të ftohtë. Bishtajat ruhen për 9-10 muaj.

**Këshilla**

* Jo të gjitha bishtajat e thata e kanë të nevojshme zbutjen para gatimit, shihni mbi paketim e zbatoni kohët e këshilluara.
* Qeroni nga guriçkat e mundshëm para se ti zbusni bishtajoret.
* Ruajini bishtajoret e thata në enë qelqi të mëdha në të cilat vendosni piperka të thata të cilat largojnë insektet. Mbyllini mirë enët e qelqit me kapak
* Para se të shtoni në kavanoz bishtajoret e reja, konsumoni të vjetrat pasi kanë kohë të ndryshme zjerrjeje.
* Vendosini në një banjo me ujë fasulet e thata para se ti konsumoni e largoni ato qe notojnë në ujë: ato janë të infektuara me insekte.
* Ujin e zbutjes hidheni, për të zier përdorni ujë tjetër të ftohtë. Kripën hidheni në fund ngurtësimin e cipës mbështjellëse. Jini të duruar pasi koha e zjerjes është e gjatë 3-4 orë për qiqrat e për disa lloje fasulesh, 2-3 orë për bathët dhe bizelet, 1-2 orë për thjerzat. Koha shkurtohen nëse përdoret tenxhere me presion.

**Fasulet**

Në treg gjenden disa varietete fasulesh, ku dallohen fasulet e bardha, ato lara, fasulet kokërmëdha (për pllaqi). Përmbajtja e lartë e proteinave e shija e veçantë i bën shumë të pëlqyera veçanërisht në kuzhinën mesdhetare. Kujtojmë që varietetet e ndryshme kërkojnë kohë të ndryshme zbutje e veçanërisht kohë të ndryshme zierje.

**Qiqrat**

Këto e kanë të nevojshme një zbutje të gjatë në ujë e vlim të tejzgjatur. Ato përmbajnë proteina të llojeve të ndryshme e kanë veti të shumfishta terapeutike (diuretike, antiseptike, etj).

**Thierzat**

Pas sojës këto janë bishtajoret më të pasura me proteina. Ka mjaft varietete si ato kontinentale (me ngjyrë të gjelbërt të errët, thierza portokalli ose të kuqe, thierza gri të gjelbër, thierza të verdha).

**Bizelet**

Duhet parasysh që në momentin e blerjes duhet të jenë shumë të freskëta, sepse janë të prirura të humbasin me shpejtësi vetitë organoleptike.

**Soja**

Eshtë shumë e pasur me proteina. Nga të cilat përmban 38-40% (krahasoni me mishin e lopës që të tilla përmban 18%). Zakonisht nuk përdoret drejtpërdrejt por pas shndërrimit të kokrrave të saj përftohen biftekë, brumra, qumësht, djathë, salca, etj, të gjithë këto produkte po përdoren me sukses në botë.

Për sa i përket gatimit të kokrrave të pa përpunuara duhet thënë se zbutja duhet të zgjasë të paktën 36 orë e zierja të paktën tri orë, pasi cipa mbështellëse e sojës është tepër e fortë.

**Perimet**

Për perimet vlejnë të njëjtat konsiderata si dhe për frutat: shmangi blerjen e perimeve jashtë sezonit të tyre natyral të prodhimit; në këtë mënyrë kurseni në para e fitoni në shije. Sigurohuni që perimet e blera të jenë të freskëta duke seleksionuar të dëmtuarat, të thyerat, ato me njgjyra të zbehta pra ato me pamje jo të mire. Perimet humbasin vlerat e tyre shumë shpejt edhe në frigorifer. Së fundi preferoni kultivimet biologjike.

Dallohen:

* Grupi i perimeve ku bëjnë pjesë, hudhra, asparagusi, qepa, preshi.
* Grupi i perimeve ku bëjnë pjesë, lakra ( lulelakra, lakra e brukselit, kokë lakre, etj,) rukola, sallata jeshile.
* Grupi i perimeve ku bëjnë pjesë, karçofi, lëpjeta, çikorja, etj
* Grupi i perimeve ku bëjnë pjesë, panxhari i kuq, spinaqi, kungulli, etj
* Grupi i perimeve ku bëjnë pjesë, karrota, majdanozi, sedano, finoku.
* Grupi i perimeve ku bëjnë pjesë, patatja, domatja, patllixhani, speci.

**Hudhra**

Parapëlqehet të përdoret hudhra me thelpinj. Kokat e hudhrave rruhen në vargje në sirtarë druri ose në vazo balte, në vende të errëta të thata e të ajrosura.

**Panxhari i kuq**

Në treg gjendet i konservuar e i freskët. Kur blihet i freskët zgjidhni më të vegjlit edhe fletët mund të gatuhen si spinaqi. Ngjyra e kuqe intensive e panxharit të zier zbukuron sallatat. Panxhari i përgatitur ruhet në lëngun e tij për 4-5 ditë.

**Karçofi**

Për të pastruar karçofin duhen hequr fletët e jashtme që janë më të forta. Për të shmangur oksidimin futani në ujë me lëng limoni. Në frigorifer ruhet për 5-6 ditë.

**Karrota**

Për ta pastruar, qëroheni, laheni me ujë të ftohtë të rrjedhshëm e pritini të dy ekstremitetet rreth 1cm. Këshillohet të blihen vetëm karrota të forta, jo elastike e me ngjyrë portokalli intensive, gjithashtu këshillohen të blihen ato më të voglat e me pjesën e gjelbërt të pa hequr. Rruhet në frigorifer 6-7 ditë.

**Lakra**

Lakra e bardhё mund tё pёrdoret pёr pёrgatitje sallatash si e freskёt (e grirё hollё) ashtu edhe e zier, pёr pёrgatitje supёrash me perime, etj. Lakra e kuqe kёshillohet tё konsumohet e fresket, e pazier, nё trajtё sallate. Lulelakra duhet blerё me gjethet qё e rrethojnё tё gjelbёra e duhet tё jetё e fortё. Lakrat e Brukselit janё lakra nё miniaturё e mund tё konsumohen dhe tё paziera, tё grira hollё. Tё gjitha llojet e pёrmendura mund tё ruhen nё frigorifer pёr 4-5 ditё.

**Cikoria**

Nё treg gjenden, krahas cikores sё egёr (qё parapёlqehet), dhe varietete tё kultivuara. Karakterizohet nga shije e hidhur. Ruhet pёr pak kohё nё frigorifer (3-4 ditё) sepse i humbet shpejt vlerat ushqyese.

**Qepa**

Pёrfaqёson njё ndёr lёndёt e para mё tё rёndёsishme tё kuzhinёs. Nё treg gjenden shumё varietete. Si lloji i bardhё edhe ai i kuq (i bardhё brenda) janё tё pёrshtatshёm pёr tё gjitha pёrdorimet nё kuzhinё, kurse varieteti i kuqёremtё (i kuqёremtё edhe brёnda) ka shije tё ёmbёl e mund tё konsumohet edhe i gjallё. Qepa ruhet nё vende tё freskёta e tё ajrosura. Disa varietete ruhen pёr njё kohё tё gjatё.

**Fasulja e njomё** **(mashurka)**

Eshtё njё perime pranverore. Si varieteti i gjelbёr dhe ai i verdhё, duhet tё jenё tё fortё, krokantё e pa fije. Mashurkave u priten majat, lahen dhe gatuhen, zakonisht tё ziera. Nё frigorifer ruhen pёr 4-5 ditё.

**Finoku**

Jep vetёm 46 kalori pёr 100 gram produkt dhe konsumohet i freskёt (i pa zier) e i gatuar. Gjendet nё treg nga vjeshta e vonё deri nё fund tё dimrit.Ruhet nё frigorifer deri nё 4 ditё.

**Kёrpurdha**

Kёrpudha mё e pёrhapur nё treg e me cmim tё arsyeshёm ёshtё shampinjo (champignon) i kultivuar. Nё se dёshironi njё shije mё intensive, duhet tё blini kёrpudha qё rriten nё gjendje tё lirё, qё kushtojnё mё shumё dhe nuk gjenden kurdoherё. Vlera ushqimore e kёrpudhave ёshtё gati zero, megjithёse pёrmbajnё njё sasi tё mirё tё vitaminёs D dhe tё gjithё viaminat e grupit B. Kёrpudhat duhen konsumuar brёnda njё kohё tё shkurtёr nga blerja, ndryshe e humbasin aromёn.

**Patёllxhani** Gjendet nё treg gjatё verёs. Patёllxhani duhet tё pritet nё feta, kripet dhe lihet pёr gjysёm ore nё mёnyrё qё tё nxjerri ujin e tepёrt, ndryshe e dёmton pjatёn qё do tё gatuhet me tё. Konsumohet vetёm e gatuar nё pjatanca tё ndryshme si dhe me tё pёrgatiten kontorno tё shijshme. Ruhet nё frigorifer pёr 5-6 ditё.

**Patatja**

Patatja ka shumё varietete. Ёshtё e pёrshtatshme pёr tё pёrgatitur shumё pjatanca. Nё treg blini patate tё forta e me sa mё pak gropёzime e gunga. Ruhet nё vend tё freskёt, nё errёsirё, edhe pёr disa javё.

**Speci** Ekzistojnё speca tё ёmbёl e pikantё. Mё i ёmbёl ёshtё speci i kuq. Pёr t’i pastruar hiqini bishtin, farat dhe fijet e bardha nё brёndi tё tij. Ruhen nё frigorifer pёr 6-7 ditё.

**Domatja**

Ka shumё varietete domatesh, por qё tё gjitha pёrdoren gjёrёsisht nё guzhinё. Ruhen nё frigorifer pёr 5-6 ditё.

**Preshi** Zakonisht konsumohet i gatuar, por mund tё pёrdoret dhe i freskёt p.sh duke u prerё hollё nё sallata. Ngyra e bardhё garanton freski dhe njё shije mё delikate. Ruhet nё frigorifer pёr 6-7ditё.

**Rukola** Varieti i egër qё ka njё aromё mё intesive në krahasim me të kultivuarat me shije mё tё ёmbёl, që prodhohen më shumё nё periudhën e verёs, kur pёrzihen tё paziera me domatet ose sallatёn jeshile. Ruhet nё frigorifer pёr 2-3 ditё. Pas kёsaj periudhe vyshket dhe humb shijen karakteristike.

**Spinaqi**

Konsumohet çdo muaj të vitit, zakonisht i zier. Spinaqi i pranverës mund të konsumohet edhe i gjallë në sallatë. Kur gatuhet vendoset në një tenxhere duke shtuar pak ujë pa kripë e do të jetë gati pas disa minutash. Liheni të ftohet, shtoni shtesat sipas dëshirës e konsumoheni kështu. Mund të përdoret dhe për përgatitje të tjera. Ruhet në frigorifer për 4-5 ditë.

**Kungulli**

Ka dy lloje kryesore kungulli. Kungull i madh, i rrumbullakët dhe kungull me formë të zgjatur. Kungulli i rrumbullakët pas pastrimit dhe ndarjes në feta mund të ruhet edhe një javë në frigorifer. Kungulli me formë të gjatë kur blihet i njomë duhet të ketë një ngjyrë të gjelbërt të shkëlqyer mundësisht me lule të pashkëputur. Ky mund të ruhet në frigorifer jo më shumë se 4-5 ditë

**Këshilla**

* Për të qëruar lehtësisht domaten zhyteni për 1-2 min në ujë të vluar.
* Për të përftuat patate të skuqura krokante zhytini ato në ujë të kripur sapo të jenë prerë dhe pastaj thajini.
* Për të qeruar specat, vendosini në furrë mbi një fletë alumini deri sa cipa të piqet pak.

**Kujtoni që:**

* Fetat e patllixhaneve kripini dhe i lini kështu për gjysëm ore për të larguar shijen e hidhur.
* Për të qarë më pak kur grini apo pastroni qepët, zhytini ato në ujë të ftohtë për gjysëm ore.
* Para se të gatuhen lakrat e brukselit praktikoni një prerje në formë kryqi mbi to.
* Këshillohet që perimet të ziejnë me avull pasi humbja e vitaminave dhe kriprave minerale është më e kufizuar.

**9. Vajrat, yndyrat, nënproduktet e tyre, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.**

**Vaji dhe përbërës të tjerë**

Yndyra ushqimore e nevojshme për të gatuar klasifikohet:

1. ***Yndyrna me origjinë shtazore dhe b. yndyrna me origjinë bimore***. Te parat janë ndërtuar para së gjithash nga acide yndyrorë të ngopur, të dytat ia dedikojnë cilësitë e tyre pranisë së acideve yndyrorë të pangopur. Yndyrnat e ngopura synojnë të rritin nivelin e e kolesterolit në gjak, në të kundërt ato të pangopurat synojnë uljen e nivelit të kolesterolit, megjithë këtë është mirë të kufizohet në maksimum përdorimi i yndyrnave.

**Vajrat**

Vaji i ullirit është më miri për sallatat; ai fitohet nëpërmjet shtypjes mekanike të kokrrave të ullirit, që i nënshtrohen larjes, sedimentimit, filtrimit, duke përjashtuar trajtime të ndryshme kimike. Paraqet një nivel të lartë aciditeti (rreth 1 %) dhe është në mënyrë absolute yndyra ushqimore më e tretshme. Në ndryshim nga vajrat e farave që nën nxehtësi prodhojnë substanca helmuese për mëlçinë, vaji i ullirit, ka një përbërje të ekuilibruar të acideve yndyrorë e për këtë është i përshtatshëm të përdoret edhe në të ngrohtë (për gatim). Vaji i ullirit duhet ruajtur në mungesë të dritës e ajrit deri sa të skadoje. Vajrat e farërave, të pasur me acide yndyrorë tepër të pangopur mund të përdoren në kuzhinë m.gj.se vijnë nga shtrydhje e farërave në të ftohtë. Nga pikpamja ushqimore ndër këto vajra më të mirët janë ai i misrit dhe ai i lulediellit. Shmangni përdorimin e vajit nga përzjerje farërash, prodhim që nuk është garantuar nga asnjë legjislacion, ky vaj nëse përdoret në temperatura të larta mund të formojë substanca helmuese, për këtë këshillohet të mos përdoret për gatim dhe të shmangen skuqjet në temperatura të larta.

**Gjalpi**

Gjalpi përfaqëson pjesën yndyrore të qumështi, që ndahet nëpërmjet rrahjes ose centrifugimit, më pas gjalpi pasterizohet, pasurohet me fermente, e i shtohen konservantë. Gjalpi ka 84% yndyrë, është tepër kalorik e pak i tretshëm. Këshillohet përdorim i përmbajtur i tij e këshillohet të përdoret i gjallë. Mbi 200 gradë celsius formon substanca helmuese.

**Dhjami i derrit (lardo) dhe sallua**

Lardi është shtresa e dhjamit që ndodhet në lëkurën e derrit, për të zgjatur ruajtjen ajo kripet fort. Sallua fitohet duke nxehur pjesët me yndyrë të derrit që shkrijnë nën veprimin e nxehtësisë. Sallua është e pasur me yndyrna të ngopura dhe tretet me vështirësi, këshillohet të përdoret vetëm për raste emergjence.

**Margarina**

Margarina është një yndyrë me pamje të ngjashme me gjalpin por me origjinë të ndryshme nga ai. Ajo prodhohet duke përdorur si vajra bimorë (vajrat e farërave) ashtu dhe vajra shtazorë (si dhjami i buallit ose i dashit).

**10. Qumështi dhe nënproduktet, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.**

**Qumështi**

Qumështi i lopës është një ushqim i kompletuar dhe i ushqyeshëm. Në treg gjendet qumësht i paskremuar (natyral), që përmban të paktën 3,2% yndyrë, qumësht i pjesërisht i skremuar, që përmban së shumti 1.8% yndyrë dhe qumësht i skremuar nga i cili janë larguar 85% e yndyrnave. Për qëllimet e përgatitjeve tona nuk ka rëndësi nëse blihet qumësht i skremuar apo i paskremuar, sikurse nuk ka rëndësi nëse blihet qumësht i freskët apo i sterilizuar. Qumështi i freskët thjesht ruhet në frigorifer deri në datën e skadencёs, qё ёshtё shёnuar mbi amballazh (zakonisht 2-3 ditё nga blerja). Qumёshti i pastёrizuar mund tё mbahet nё depo deri nё datёn e skadencёs (edhe 2 muaj nga blerja), por me t’u hapur duhet tё ruhet nё frigorifer e tё konsumohet pёr 2-3 ditё. Kur pёrdoret ky lloj qumёshti nuk ka nevojё tё zihet. Qumështi që gjendet në treg i është nënshtruar proceseve të homogjenizimit (proces qe i bën grimcat e yndyrës homogjene e kështu rrit tretshmërinë), të pasterizimit (proces qe zhduk mikrobet patogjene e rrit periudhën e ruajtjes në mënyrë të kufizuar) dhe i sterilizimit (proces qe eleminon tërësisht ngarkesën mikrobiale duke zgjatur mjaft periudhën e ruajtjes).

**Kremi i qumështit (pana)**

Kremi i qumështit është ajo pjesë e tij që pasurohet me yndyrna, që mblidhen për shkak të peshës së vogël specifike nëpërmjet procesit të skremimit mekanik ose nëpërmjet centrifugimit. Është mirë të kufizohet përdorimi i tij për shkak të përqendrimit të lartë të yndyrnave e fuqisë së lartë kalorifike. Në treg gjenden, krem qumështi i plotë i freskët dhe ai me ruajtje të gjatë, që është më pak yndyror se i pari. Para se të përdoret duhet provuar se mos është prishur. Në kuzhinë përdoret dhe kremi i qumështit i acidifikuar, që nuk është krem qumështi i prishur, por që i është shtuar lëng limoni apo uthull.

**Kosi**

Është një ushqim i fituar nga qumështi nëpërmjet fermentimit nga disa baktere specifike që veprojnë mbi përbërësit më kryesorë të qumështit. Kështu kosi është shumë më i pasur dhe i tretshëm se qumështi, me karakteristika të çmuara për rregullimin e florës bakteriale të zorrëve. Kosi i vërtetë duhet të mbajë mbi ambalazh shkrimin “fermente të gjalla”, duhet të ruhet në frigorifer e konsumohet brenda datës së skadencës.

**Djathi**

Prodhimi i djathit kërkon shumë procese që pasojnë njeri-tjetrin: në bazë të proceseve të ndryshëm që kryhen, fitohen djathra të ndryshme në varësi të cilësive ushqyese e organoleptike. Ekzistojnë djathra të fituara vetëm nga qumësht lope, deleje, dhie, bualli. Meqenëse karakteristikat e djathrave ndryshojnë, është vështirë të bësh një klasifikim të tyre. Me gjithë këtë dallojmë djathra të freskëta e të stazhionuara. Me djathra të freskëta kuptojmë ato që nuk i kalojnë 30-40 ditë në stazhionim. Stazhionimi redukton praninë e ujit duke e bërë brumin e djathit më të pasur me yndyrna. Djathrat e stazhionuara janë më me shije. Në të gjitha rastet djathi ruhet në frigorifer i mbrojtur nga letër transparente deri në datën e skadencës.

**11. Vezët, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.**

**Vezët**

Brënda lëvozhgës, e përbërë kryesisht nga karbonat kalciumi, dallohen dy përbërës, e bardha e vezës dhe e verdha e vezës. E para është e pasur me proteina, ndërsa e dyta, veç proteinave, ka dhe yndyrna që përmbajnë kolesterol, acide yndyrorë të pangopur shumë të vlefshëm dhe yndyrna të ngopura. Veza përmban shumë kripëra minerale të kalciumit, hekurit, kaliumit, fosforit dhe vitamina (veçanërisht vitaminë A). Pra, veza si e freskët dhe e gatuar pa shtuar yndyrna, është një ushqim shumë i tretshëm. Duhen blerë vezë të freskëta, pra jo më të vjetra se një javë dhe duhen ruajtur në frigorifer me temperaturë maksimale 4 gradë celsius. Për të kontrolluar freskinë shiheni vezën kundër dritës: membrana qe vesh nga brënda guackën nuk duhet të jetë e shkëputur. Një metodë tjetër qëndron në ujë të ftohtë në të cilin është shtuar kripë ( rreth 25 g për litër): nëse veza zhytet është e freskët nëse noton është e vjetër. Së fundi, kur thyet veza, e bardha duhet të jetë e dendur, kompakte, dhe me aromë të pëlqyeshme, nëse e bardha është tepër e lëngshme dhe me aromë të keqe ajo duhet hedhur. Kur vezët janë të freskëta ruhen në frigorifer edhe për një muaj. Vezët e ambalazhuara duhet të kenë mbi lëvozhgë datën e skadencës. Në qoftë se duhet të rrihni të bardhën e të verdhën e vezës së bashku, ajo duhet të lihet në temperaturën e mjedisit të paktën 2 orë. Në qoftë se do të rrihni vetëm të bardhën, shtojini asaj 2-3 kristale kripe ose disa pika limoni.

**12. Ëmbëltuesit, tharmet dhe aromatizuesit, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.**

**Ëmbëlsuesit**

Ëmbëlsuesi që përdoret më shpesh në kuzhinë është saharozi, ky nxirret nga kallami i sheqerit duke e thyer atë ose nga panxhari i sheqerit nëpërmjet një procesi më të komplikuar. Në të dy rastet fitohet një substancë e verdhë që i nënshtrohet proceseve të rafinimit nga ku prodhohet sheqeri kristalin.

**Sheqeri**

Sheqeri është një ushqim tepër energjetik, i aftë të furnizojë 4 kal për çdo gram, por nuk ka asnje vlerë ushqyese. Këshillojmë të zëvendësohet kur është e mundur me mjaltë. Sipas formës dhe madhësisë së kokrrës dallohen disa lloje sheqeri pluhur dhe sheqeri me kubik.

Në treg ëmbëlsues që mund të zëvendësojnë sheqerin, sorbitolo, me fuqi ëmbëlsuese sa 60% e saharozit, fruktozi, me fuqi ëmbëlsuese më të lartë se saharozi dhe glukozi 1, që përftohet nga amidoni i misrit dhe përdoret vetëm në industrinë e ëmbëlsirave.

**Mjalti**

Mjalti duhet të zevendesojë sheqerin në përgatitjen e embëlsirave në shtëpi, megjithëse disa nga cilësitë e tij humbasin në temperatura mbi 42 gradë celsius. Në treg gjendet dhe mjaltë i pasterizuar, i lëngët i varfëruar nga enzimat dhe vitaminat që përmban mjalti natyral i pa pasterizuar. Shija e mjaltit është e lidhur ngushtësisht me tipin e lules ku janë ushqyer bletët.

**Malto**

Maltua është një lëndë që nxirret nga farat e disa drithërave që i nënshtrohen fillimit të mbirjes. Është e pasur me kripra minerale, maltozë, fruktozë e sheqerëra të tjera. Maltua e misrit, orizit, elbit mund të zëvendësojë sheqerin e bardhë në përgatitjen e embëlsirave në shtëpi. Kujdes nga temperaturat e larta pasi ka prirje për tu karamelizuar shumë lehtë.

**Aromatizuesit**

Në zgjedhjen e aromatizuesit shpesh ndodhemi para dilemës natyral apo sintetik. Në treg gjenden shumë aroma artificiale si psh vanilina, që është një substancë e fituar kimikisht për të zëvendësuar vaniljen. Këshillohet që të përdoren aromat natyrale duke zgjedhue midis barërave, rrënjëve, luleve apo frutave, si të freskëta ashtu edhe të thara. Në këtë gjendje të fundit mund të prodhohen esenca për të patur në çdo çast aromatizantin e duhur. Mos haroni vetitë aromatizuese te lëkurës së agrumeve (limon, portokall, qitro), pjesa e ngjyrosur e të cilave përmban një vaj aromatik.

Por mund të përdoren si aromatizantë likeret, shoropet natyrale të mentes apo amarenës. Lëngjet e frutave, kafja, petalet e trëndafilit, fletët e mentes japin një efekt parfumues mjaft të mirë. Po kështu mund të përdoren kanella, karafili, ara e moskatit, vanilja, kakao, etj.

**Barërat aromatike**

Shumica e barërave aromatike duhen përdorur në gjendje të freskëta, pra duhet të mblidhen në momentin që do të përdoren. Për këtë do të ishte mirë të kultivohen në vazo në dritare apo ballkon të shtëpisë. Megjithatë kur kjo është e pa mundur mund të përdoren barëra të thara që ruhen në errësirë, pa lagështi deri në 9 muaj.

**Dafina**

Fletët e saj mund të mblidhen gjatë gjithë vitit por më të mirat janë ato që mblidhen gjatë korrikut dhe gushtit dhe thara në hije. Ndërkaq vjeshta është stina e këshilluar për mbledhjen e kokrrave aromatike që thahen gjithashtu në hije. Vetitë e dafinës qetësojnë thimbjet e stomakut, ndihmojnë tretjen, etj.

**Borziloku**

Gjethet duhet të thahen në vende me hije dhe mirë të ajrosura duhe i zhvendosur shpesh herë. Krahas përdorimit në kuzhinë eshtë dhe përdorimi terapeutik në rastin e mbilodhjes intelektuale, lodhjes në përgjithësi, ankthit, vështirësive në tretje, etj.

**Mentja**

Përdoret e freskët në sallatat mikse mbi gatimet me kungull në salca të ndryshme. Përdorimi i saj është i kufizuar për shkak të aromës tepër të dallueshme. Më shumë pëdoret për pije, likere, çajin e mentes.

**Rigoni**

Degët e mbledhura bashkohen në formë tufash dhe varen në errësirë. Kur thahet gjethet shkërmoqen dhe ruhen në kavanozë qelqi. Ka përdorim të gjerë në kuzhinë në pjatancat e mishit dhe në perime (veçanërisht me domatet e patëllxhanët).

**Majdanozi**

Kur nuk përdoret i freskët mblidhet në tufa dhe thahet si rigoni. Para përdorimit zbutet në ujë të vakët për çerek ore. Kur përdoret i freskët është e rëndësishme të mblidhet si këshillohet edhe për barëra të tjera aromatike pak përpara përdorimit dhe në këtë mënyrë nuk ndryshon aromën.

**Rosmarina**

Degët bëhen tufa dhe thahen në vende të ajrosura, ruhen në kavanozë qelqi apo qese letre. Këshillohet përdorimi për të shoqëruar gatime të mishit, peshkut në skarë, rostove, etj.

**Aromatizues të tjerë**

**Kanella**

Kanella është lëkura e thatë e një bime qё rritet në Cejlon. Në treg gjendet në copa të plota me ngjyrë kafe dhe si pluhur. Përdoret shumë për të aromatizuar kremrat, për përgatitjen e frutave të pjekura, tortave, biskotave, përdorim të veçantё gjen pёr aromatizimin e qumështit e shurupeve.

**Karafili**

Njihet dhe me emërtimin “gozhdë karafili”. Këto janë lulet e thara të një bime që qëndron e gjelbërt gjatë gjithë vitit. Përdoret në shoqërimin e qepës, në pjata me gatime me mish, me perime dhe në rastin e frutave me alkool.

**Arra e moskatit**

Janë farërat e një bime, kanë ngjyrë kafe me sipërfaqe jo të lëmuar. Përdoret veçanërisht në mbushjet e ndryshme, salcat, etj. Duhet të grihet pak para përdorimit, pasi cilësitë aromatike humbasin lehtё.

**Paprika**

Kjo prodhohet nga disa varietete tё specave tё ёmbёl. E ёmbёl ose pikate nuk karakterizohet nga ndonjё shije e veçantё, por nga njё ngjyrosje tipike e kuqe qё u jep ushqimeve. Ёshtё tipike nё guzhinёn hungareze, ku pёrdoret nё pёrgtitjen e mishrave, perimeve, salcave e suprave. Nё mёnyrё tё veçantё pёrdoret pёr tё shoqёruar qepujkat e lardon.

**Speci**

Ka disa emra pёr specin aromatik si: gjelbërt, i zi, i bardhё. Spec i gjelbёrt thirret kur kokrra ёshtё e papjekur dhe shumë aromatike; spec i zi thirret kur fruti është i pjekur, i cili thahet dhe kthehet nё kokёrr tё fortё; spec i bardhё thirret kur frutat tejpiqen. Duhet të mbahet në vëmendje që speci i zi ose i bardhё duhet të bluhen pak përpara përdorimit; vetёm kёshtu ata e ruajnё tё plotё aromёn e tyre.

**Speci i kuq**

Ёshtё njё lloj speci tepёr i vogёl dhe shumё pikant, qё thahet dhe pastaj kthehet nё pluhur. Shtohet nё sasi tepёr tё vogla nё ushqim, pёr ta bёrё atё pikant. Veçanёrisht nё qoftё se shtohet nё pjatat me tepёr yndyrё, lehtёson tretjen. Disa herё pёrdoren speca tё plotё jo si pluhur, nё kёtё rast duhet tё largoni farat qё ndodhen brenda.

**Farat e lulekuqes**

Farat e lulёkuqes duhet tё jenё tё pjekura mirё sepse vetёm kёto nuk pёrmbajnё substanca toksike. Pasi piqen, pёrdoren nё ёmbёlsira, brumra, perime, bukё dhe djathra.

**Sesami**

Farat e sesamit fitohen nga njё bimё e Azisё tropikale. Nga kёto fara fitohet njё vaj shumё i pёrdorur nё guzhinёn kineze, egjiptjane e turke. Nё Evropё pёrdoret kryesisht gjatё gatimit tё bukёs e nё pastiçeri. Shija ёshtё e ngjashme me aromёn e arrёs.

**Sinapi**

Pёrgjithёsisht gjendet nё treg me vazo tё vogla ose si pluhur: nё rastin e parё mund tё çngjyroset dhe bёhet i hidhёt nё qoftёse ruhet gjatё pasi hapet vazoja. Si pluhur ruhet mё gjatё, por duhet holluar me ujё dhe duhet lёnё nё qetёsi 10- 15 miuta para pёrdorimit.

**Vanilja**

Pёrdorni gjithmonё shkopa vanilje pёr profumuar ёmbёlsirat. Ruheni atё me enё tё mbyllura, pёr tё shmangur qё aromae saj tё pёrhapet. Pёr tё vёrtetuar qё copat e vaniljes janё tё freskta pёrkulini: ato duhet tё jenё elastike.

**Zaferano**

Pёrftohet nga pistilet e njё luleje (crocus sativa). Tradicionalisht pёrdoret nё rizoton alla milaneze, por zaferano mund tё pёrdoret edhe pёr prodhimin e pijeve dhe shurupeve. Pёrdoreni nё sasi tepёr tё vogla sepse ёshtё lehtёsisht toksike.

**Majatë**

Majaja e birrës është një kërpudhë që shumohet nëpërmjet mbirjeve e duke prodhuar enzima shkakton fermentim. Ruajeni atë në frigorifer jo më shumë se një muaj pasi me kalimin e kohës veprimi i saj fermentues zvogëlohet. Sot përdoret dhe majaja e çastit në prodhimin e brumrave pë prodhimin e brumrave për furrë përdoret maja pluhur, bëhet fjalë për një përzjerje të bikarbonatit të natriumit me acid tattarik që në prani të nxehtësisë e lagështisë ka veprim fermentues. Ky ndodhet në treg i gatshëm e disa herë me shtesa me aromë të vaniljes, para së gjithash kur shërben për brumë ëmbëlsirash. Duhet përdorur vetëm para futjes në furrë.

**15. Peshku dhe prodhimet e detit, nënproduktet, përbërja, llojet, treguesit cilësorë, defektet, ruajtja.**

Peshku është një ushqim lehtësisht i tretshëm si rrjedhojë e përmbajtjes së ulët të yndyrnave, ndaj dhe hyn në çdo dietë. Vlera e tij ushqyese është e krahasueshme me vlerën e mishit, madje përmban një llojshmëri vitaminash e mineralesh (fosfor, hekur, jod) si dhe acide dhjamore polinsature që janë themelore për organizmin dhe që nuk gjenden lehtë në organizma të tjerë.

**Peshku i freskët**

Me termin peshk i freskët kemi parasysh atë që zakonisht blihet në dyqanin e peshkut, ose në tregun e peshkut, që mendohet se është zënë një natë më parë, pa pësuar asnjë lloj përpunimi konservues, përveç ruajtjes në temperaturë të kontrolluar (nga -1 deri në 2 gradë C) për të penguar fillimin e procesit të prishjes.

**Peshku i mbingrirë:**

Përgjithësisht ndaj peshkut të mbingrirë mbahet një qëndrim dyshues. Këshillohet blerja gjithmonë peshkut të freskët, madje shumë të freskët. Ndër të tjera, kostoja e tij është gjithmonë më e ulët se sa ajo e peshkut të frskët, gjë që tregon cilësi më të ulët. Peshku i mbingrirë është peshk që të paktën 2 orë pas peshkimit vihet në temperaturë -20 gradë C, pasi pastrohet. Pasi mbërrin në kuzhinë dhe pas një trajtimi shkrirës, mund të gatuhet njësoj me atë të freskëtin. E vetmja gjë që duhet shënuar është se gjatë shkrirjes shkaktohet largimi i disa elementëve ushqyes (kripëra minerale, vitamina që shkrihen në ujë).

**Peshku i konservuar**

Metodat e konservimit të peshkut janë të shumta, këtu mund të përmendim; tharjen, kriposjen, tymosjen, futjen në kuti me sterilizim dhe pasterizim, shëllirëzimi, marinimi. Këto janë metoda që ndikojnë shumë në cilësitë organoletike dhe ushqimore të produktit, duke e shndërruar në një përbërës të cilit i duhet besuar vetëm në raste të veçanta.

Sipas metodës së ruajtjes të cilës i nënshtrohet peshku, përpara se të përdoret në kuzhinë, ai duhet të trajtohet në mënyrë të veçantë. Nëse bëhet fjalë për peshk të kriposur, në fillim duhet çliruar nga kripa dhe të lahet shpejt me ujë (ose, më mirë akoma, në mënyrë që të mos i humbasë shija, të pastrohet me kujdes me një jashmak të lagur dhe të butë). Ndonjëherë, ashtu si disa lloj peshqish të tymosur, ata të konservuarit në kripë duhen lënë në një banjë në pak qumësht për t’i zbutur, pasi të jenë pastruar mirë nga kripa.

Peshku i tharë duhet përdorur pas një periudhe zbutjeje në ujë ose qumësht. Peshku i konservuar në shëllirë ose në kuti duhet kulluar nga lëngu mbajtës (për një përdorim korrekt është gjithmonë mirë të lexohen udhëzimet e etiketave).

**Si të kuptojmë freskinë e peshkut**

Cilësia e peshkut të freskët varet nga dy parametra themelorë: periudha e vitit kur ndodh peshkimi dhe freskia e tij.

Periudha më e mirë në të cilën mund të blihet një lloj specieje është ajo përpara depozitimit të vezëve, sepse mishi është më i pasur me fosfor, dhe rezulton më i shijshëm dhe delikat.

Vlerat ushqyese të peshkut varen nga cilësia dhe nga freskia e tij. Duhet ditur edhe zona e peshkimit të produktit që po blejmë; është e qartë se peshku që vjen nga zona moçalore ose lagunore mund të ruhet më pak (për shkaqe të qarta të ndotjes) dhe ka cilësi më të ulët se sa ai i peshkuar në det, apo pranë shkëmbinjve.

Edhe mënyra me të cilën kapet peshku ka rëndësinë e vet: rrjetat tërheqëse shkaktojnë përplasje mekanike negative, ndryshe nga rrjetat e fiksuara apo me qarkullim. Pasi peshkohet, nëse trajtohet me mjetet e duhura higjienike, nëse ruhet në ambalazhime të përshtatshme, në temperatura pak sipër zeros dhe nën akull, peshku mund të quhet i ngrënshëm për një periudhë rreth pesë ditore (periudhë që varet nga faktorët që përmendëm më sipër). Nëse tregojmë kujdes në vëzhgimin e asaj çka duam të blejmë, mund ta kuptojmë “nivelin e freskisë” së peshkut.

**Si të bëjmë përzgjedhjen e duhur të peshkut**

***Vëzhgimi i trupit***: peshku i freskët ka një lëkurë të shkëlqyeshme me reflekse metaliko-vezulluese. Sa më shumë që kalon koha kur është peshkuar aq më tepër bjerret kjo cilësi e peshkut: lëkura bëhet e vagët (por, mund të quhet ende i freskët). Por kur merr një pamje të qullët, me ngjyrime gri-verdha, është më mirë ta shmangni blerjen e tij. Për të gjitha këto arsye, shitësit e peshkut e “rifreskojnë’ mallin me ujë (më mirë akoma me ujë të kripur) dhe e ekspozojnë në drita të forta. Një shqyrtim i vëmendshëm do t’ju lejojë megjithatë të mos ngatërroheni. Veç të tjerash, peshku i freskët e ka syrin të gjallë, të qartë dhe konveks; pas një apo dy ditësh nga peshkimi, këto cilësi fillojnë të davariten. Shmangeni peshkun me sy të xhamtë, të mbyllur, të skuqur dhe të mbuluar nga një shtresë e bardhëlleme. Velëzat, pastaj, duhet të jenë të kuqe, nga roza e zbehtë në bordò. Kur velëzat nisin të duken si e kuqe tullash, peshku është në cakun e ngrënshmërisë: nëse janë të gështenjta, ai duhet hedhur.

***Kontrolli i konsistencës së mishit të peshkut***: qartësisht konsistenca e peshkut mund të ndryshojë nga një specie në tjetrën sipas madhësisë (sa më të mëdhenj që janë, aq më konsistentë janë). Peshku i sapopeshkuar megjithatë, ka një trup të ngurtë dhe të harkuar lehtazi, dukuri që zgjat sipas mënyrës së konservimit dhe të peshkimit (e pranishme më gjatë tek peshku që nuk ka pësuar stres, ose që e ka mishin kompakt). Me kalimin e orëve, fortësia e peshkut zbehet dhe nëse ja prekim barkun ai duket elastik, pastaj bëhet i butë dhe në fund i qullët.

***Era e peshkut***: pamja, prekja dhe në fund nuhatja duhet të përdoren për të blerë peshk të freskët. Deri në 24 orë nga kapja, peshku nuk ka një erë të vetën, por vjen era det, era alga. Shumë shpejt, ai do të marrë atë që quhet “erë peshku” (nëse nuk është erë e fortë apo acidike, prodhimi është ende i freskët), për të marrë pastaj me kalimin e kohës një seri të tërë erërash, që vijnë qoftë nga mjedisi ku ruhet, qoftë nga procesi natyror i shprishjes. Sipas sasisë dhe cilësisë së këtyre erërave, mund të përcaktojmë shkallën e freskisë.

**19. Proceset teknologjike në kuzhinë**

Proceset teknologjike nё kuzhinё përfshijnë

a) Përpunimin e ftohtë

b) Pёrpunimin nё tё nxehtё (atë që ndodh nën veprimin e nxehtësisë).

**20. Përpunimi i ftohtë i perimeve dhe frutave**

**Qërimi dhe heqja e bisqeve dhe farave të perimeve**

Për çdo perime egziston një teknikë qërimi më vete, secila teknika realizohet me mjetet përkatëse.

**Qërimi i domateve**

Nëse përdoren në sallatë, domatet nuk kanë nevojë të qërohen paraprakisht; nëse perdoren për përgatitjen e salcave ndiqet një proces teknologjik i cakuar. Për qërimin e domateve veprohet kështu:

1. Duke përdorur një thikë rrjepëse hiqni bishtakun.
2. Zhytini domatet në ujë të valuar: 15 minuta kur domatet janë të pjekura plotësisht e 30 minuta kur janë të pabëra.
3. Hiqini nga uji i valuar me një qepshe me vrima dhe vendosini në ujë të ftohtë.
4. Pastaj me thikën rrjepëse qërojini domatet.

**Qërimi i qepujkave.**

1. Hidhni mbi qepujkat ujë të valuar e mbajini të njoma për 1 minutë.
2. Vendosini në një kullesë e pastaj në ujë të ftohtë.
3. Hiqni rrënjët në bazë e duke përdorur një thikë rrjepëse, hiqni lëkurën e jashtme të tyre.

**Qërimi i patëllxhanëve**.

Për të realizuar qërimin e patllixhanëve përdoret një thikë perimesh me teh të palëvizshëm.

1. Filloni duke prerë më së pari cepat e patëllxhanit.
2. Duke e mbajtur patëllxhanin me një dorë, me pjesën e poshtme të kthyer nga vetja, me dorën tjetër qëroni lëkurën, duke kryer një lëvizje nga poshtë-lart e drejt vetes.

**Qërimi i finokut.**

Për të realizuar qërimin e finokut duhet një thikë perimesh me teh të luhatshëm ose të paluhatshëm.

1. Hiqni bisqet në lartësinë e bulbit (bisqet mund të përdoren për t’i dhënë shije supës).
2. Duke e mbajtur finokun me një dorë, të kthyer me pjesën e sipërme lart, me dorën tjetër qërojeni cipën e zarzavates me thikën e perimeve, duke kryer një lëvizje nga poshtë-lart e drejt vehtes. Hiqni kështu pjesën me fije të lëkurës.

**Qërimi i rrepave.**

Për të realizuar qërimin e rrepave duhet një thikë perimesh me teh të palëvizshëm ose një thikë rrjepëse.

1. Nëse ka zgjatime jeshile hiqini.
2. Qëroni rrepën duke e rrotulluar në drejtim të kundërt me tehun e thikës së perimeve ose të thikës rrjepëse. Mund të veproni njësoj dhe për selinonë.

**Qërimi i asparagut**.

Qërimi në këtë rast nënkupton largimin e biskut të fortë që nuk mund të hahet.

Në këtë rast përdoret një thikë perimesh me teh të lëvizshëm.

1. Së pari pritini cepat e bisqeve (duke u hequr 3-4 cm).
2. Pastaj, duke mbajtur bisqet e çdo asparagu të mbështetur në tryezë, me majën e drejtuar për nga ju, përdorni thikën e perimeve mbi aparag nga cepi deri në mes të gjatësisë së saj.

**Hiqni bistakët nga perimet e gjelbra** (spinaqi dhe panxhari).

Nëse te perimet më të buta (spinaqi) bistaku mund të hiqet lehtë me duar, të tjera kërkojnë përdorimin e thikës.

1. Në rastin e spinaqit, duke mbajtur me një dorë gjethen e përthyer më dysh, me tjetrën këpusni ngadalë bistakun, duke e tërhequr pas.
2. Në rastin e panxharit, duke e mbajtur gjethen të përthyer më dysh dhe të vendosur në një dërrasë kuzhine, hiqeni bistakun me një thikë.

**Pastrimi dhe përgatitja e perimeve për sallatë.**

**Prerja e karotave**

* Me formën e rondeles. Pasi t’i keni qëruar karotat, vendosini në një dërrasë kuzhine dhe pritini tërthorazi, kështu do të keni karrotat me formën e rondeles.
* Me formën e gjysmërondeles. Pasi t’i keni qëruar karotat, prisni para së gjithash së gjati, pastaj vendosini mbi dërrasën e kuzhinës nga ana e prerë e pritini tërthorazi, kështu do të keni gjysmërondelet.
* Me formë trekëndëshi. Pasi t’i keni qëruar karotat, pritini në fillim së gjati (nëse janë tejet të gjatë, pritini më parë në dysh). Pritini sërish dy gjysmat së gjati. Pastaj priteni çdo çerek së gjati; kështu do të keni trekëndëshat.
* Alla zhulienë. Pasi t’i keni qëruar karotat, pritini së gjati sipas gjatësisë që dëshironi. Pritini copat së gjati në formë fetash në të katër anët, deri sa të mbërrini në zemrën e karotës (pjesa më e qartë), të cilën do ta hiqni. Duke i vënë fetat e karotës njëra mbi tjetrën (jo më shumë se dy-tre feta njëherësh) e duke i mbajtur mirë, pritini hollë, në madhësinë që dëshironi.
* Karota të tornuara. Pasi t’i keni qëruar karotat, pritini në tre copa. Priteni çdo copë së gjati në tre pjesë, dhe hiqeni zemrën. Duke rrotulluar gjatë anëve të çdo cope tehun e një thike të mprehtë jepini çdo ane një vijë të lakuar. Po kështu mund të veproni me kungulleshkat.

**Prerja e rrepave, e kungulleshkave, e finokut, e kërpudhave, e prasit, etj bëhet si perimet e tjera**

**Prerja dhe qërimi i frutave**

**Qërimi dhe prerja e mollëve**

1. Duke përdorur një thikë patatesh, prijeni mollën në pjesën e sipërme e duke e rrotulluar, hiqni bishtakun.
2. Duke përdorur rishtas thikën e patateve hiqni lëkurën, duke e prerë në formë spirale.
3. Pastaj, për të mos lejuar që tuli i mollës të nxihet, spërkateni me lëng limoni.
4. Priteni mollën së gjati. Pastaj ndajini dy gjysmat në katër rriska, duke hequr nga secila zemrën e mollës.
5. Pastaj, priteni çdo rriskë në feta. Për të mos lejuar që këto të nxihen, vërvitini në tigan për një grimë me lëng limoni.

**Qërimi dhe fetëzimi i portokalleve**

1. Hiqni dy skajet e portokallit.
2. Pastaj vendoseni portokallin mbi një dërrasë në një nga skajet e prera. Me një thikëz tepër të mprehtë hiqni lëkuçen, copa-copa, duke u kujdesur të mos prekni tulin.
3. Në këtë pikë priteni tërthorazi portokallin si rondele.

**Prerja alla zhulienë e lëvores së limonit.**

Udhëzimet e dhëna vlejnë edhe për lëkurën e portokallit. Nëse nuk keni grirëse limoni, mund të veproni kështu.

1. Me një thikë rrjepëse priteni lëkuçen e limonit në rripa, duke hequr kështu çdo pjesë të brendshme të bardhë.
2. Pritini rripat në rripëza shumë të hollë, alla zhulienë.

**Pastrimi i luleshtrydheve**

Mos harroni t’i lani luleshtrydhet përpara se t’i qëroni. Ndaj, mos u kufizoni t’u hiqni bishtakun, por priteni luleshtrydhen, me një thikë rrjepëse, gjatë gjithë rrethit të bishtakut, duke hequr kështu pjesë e fortë të bardhë.

**Qërimi dhe fetëzimi i ananasit**

1. Në fillim hiqni bishtin duke e rrotulluar dhe këputur me dorë.
2. Me një thikë kuzhine pritini dy cepat e ananasit me rreth 2-4 cm, pra aty ku tuli fillon të jetë i konsumueshëm.
3. Duke e mbajtur ananasin vertikalisht, të mbështetur në një nga cepat e prerë, vazhdoni me heqjen e lëkurës. Bëni që me këtë veprim të hiqet shumica e pjesëve të errëta dhe të forta të tulit; ose priteni më sipërfaqësisht lëkurën, dhe më pas hiqini këto me një thikë rrjepëse.
4. Më tej, priteni ananasin së gjati në rriska.
5. Hiqni nga çdo rriskë pjesën e brendshme të fortë, zemrën.
6. Pastaj priteni çdo rriskë tërthorazi në fetëza trekëndëshe.

**Qërimi dhe fetëzimi i kivit**

1. Me një thikë prisni dy skajet e kivit.
2. Pastaj, meqenëse tuli i këtij fryti është i butë, ndryshoni instrumentin. Fusni poshtë lëkurës një lugë dhe duke kryer një lëvizje rrotulluese, ndajeni tulin nga lëkura, në fillim nga një anë, pastaj nga tjetra.
3. Pastaj, nxirreni tërë kivin nga lëkura dhe priteni në rriska (së gjati) ose në feta (tërthorazi). Nëse zemra e frytit del e fortë hiqeni nga çdo rriskë.

**21. Përpunimi i ftohtë i mishit**

**Mishi i bardhë, i kuq dhe i zi**

Mishi mund të klasifikohet në tri tipe: i bardhë, i kuq dhe i zi. Te mishi i bardhë bëjnë pjesë pulat, lepuri, gjeli i detit, pata, viçat e rinj, kecat, qingjat dhe derri. Në mishin e kuq, bëjnë pjesë lopa, kali, dashi, rosa, pëllumbi dhe shpendët e egër (me pupla si: fazani, shapkat, etj). Lloji i tretë përmbledh kafshët e gjahut me lëkurë me qime (derri i egër, dhia e egër, etj).

Kjo ndarje përputhet me llojet e gatimit. Në përgjithësi mishi i bardhë nuk parashikon një gatim me gjak, ndërsa mishi i kuq është i përshtatshëm për çdo lloj gatimi edhe në rastin e skarës apo pjekjes mund përdoret një gatim me gjak. Mishi i zi kërkon një gatim të ngadalshëm. Megjithë atë këto nuk janë rregulla absolute sepse ndikon shumë edhe raca, mënyra e mbarështrimit të kafshës, prerja dhe shijet tona. Një lopё e madhe e mbarështruar mund të ketë gjithmonë një tul më të butë se ai i njё viçi që rritet i lirё.

**Kafshët e gjahut**

Me kafshë të egra dhe të gjahut nënkuptohen të gjitha kafshët jo shtëpiake që mund të gjuhen dhe hahen, megjithatë në kuzhinë ka prirje për t’i ndarë ato nё kafshë gjahu dhe nё kafshё të egra (shpendё) duke nënkuptuar me këto terma përkatësisht kafshët me qime e ato me pendë.

Rregulla e parë themelore kur kemi të bëjmë me kafshët e gjahut, është ajo e maturimit sё mishit, pra e periudhёs sё kohёs kur kafsha e egër lihet në një vend të freskët të ajruar mire e jo të lagësht për t’u regjur, pra për tu maturuar. Gjatë regjies kafshët që nuk duhet t’u hiqen lëkura apo puplat e të brendëshmet varen me kokën poshtë për një periudhë që ndryshon sipas racës, madhësisë dhe stinës. Veç shpendëve të vegjël të shijshëm edhe nëse gatuhen menjëherë, për kafshët me pupla apo gëzof është e këshillueshme të regjen në temperature 10- 15 gradë Celsius për këto periudha

* Kafshë të reja me pupla 5-7 ditë
* Kafshë të vjetra me pupla 7-10 ditë
* Derri i egër, dhia e egër 5-14 ditë

Realizimi i regjies para gatimit bën që mishi të bëhet i butë dhe të humbasi pak shijen e të egrës. Pas regjies veçanërisht për kafshët me gëzof këshillohet marinimi që është zhytja e kafshës për disa orë (në disa raste edhe ditë) në një lëng: shpesh uthull, më shpesh në verë të bardhë apo të kuqe ose në një përzjerje të të dyjave duke aromatizuar me barëra apo aromatizues të tjerë. Ky proces zbut erën e fortë të kafshës së egër, duke i dhënë mishit një aromë të këndëshme. Lëngu i marinimit pas procesit mund të hidhet, por mund të përdoret edhe gjatë gatimit sipas recetës.

**Pastrimi dhe pёrgatitja e mishit dhe e shpendёve**

**Shpendёt**

Me shpend nёnkuptohen veç pulave, gjelat e rinj të kastruar (të tredhur), gjelat, gjeldeti, pёllumbat, rosat, patat. Pula e mbarёshtuar (emër i dhënë si për mashkullin dhe për femrën) tregtohet 3 ose 4 muajshe dhe mund tё peshojё 1.2-1.4 kg. Ajo konsiderohet si sovrani i kuzhinёs pёr elasticitetin e mishit tё saj, qё mund tё pranojë çdo lloj gatimi, pёr tretshmërinë e lartë, pёr vlerat ushqyese e pёr sasinë e ulёt tё yndyrnave dhe kolesterolit, qё e bёjnё tё konsumueshme pёr pleq e fёmijё. Pёr tё blerë njё pulё drejtohuni te njё kasap i besuar që mund t’ju a shesi ato të pastruar nga puplat dhe të brendëshmet. Kushtojini kujdes syrit: pula e freskët e ka syrin e qelqtë, e vjetra e ka syrin opak. Për shkak të delikatesës ekstreme të mishit të saj këshillohet të konsumohet brenda 2-3 ditë nga blerja, konsumi duhet bërë për 1-2 ditë kur është coptuar.

**Lopa**

Kur flasim për lopë kemi parasysh një ekzemplar të rritur qё i takon mishit të kuq. Ka shumë raca një pjesë e të cilave janë të destinuara për qumësht dhe një tjetër për mish. Ka disa mënyra të ndarjes së mishit të lopës. Nё vendin tonё kryesisht pёrdoret ndarja anatomike e dhёnё nё kёtё skemë që përdoren në teknologjinë e kuzhinës.

Ndarja anatomike e lopës përfshin ndarjen në pjesët si më poshtë:

1-koka, 2- gjoksi, 3- brinjёt, 4- pjesa e pёrparme e kurrizit, 5- qafa, 6- shpatulla, 7- kofsha, 8- kurrizi (fileto/kondrafileto), 9- barku, 10- leqet e kёmbёve.

Pёr pjekjet nё skarё ose nё furrё pёrdoret kryesisht mish nga kurrizi, pёr gatim nё furrё me lёng pёrdoret pjesa e pёrparme e kurrizit, shpatulla dhe kofsha, kurse pёr zierje pjesёt e tjera si: gjoksi, brinjёt e tё tjerё. Pjesёt e barkut pёrdoren kryesisht pёr produkte sallamerie, kurse koka dhe leqet e kёmbёve pёr zierje dhe pёrgatitje supash. Nga tё pёrbrendshmet e lopёs kujtojmё: zemrёn, mёlçinё, veshkat, gjuhёn dhe trurin. Mishi i lopёs mund tё gatuhet i pjekur mirё ose me gjak.

**Viçi**

Dallojmё viçin e qumёshtit, therja e tё cilit kryhet para se kafsha tё ketё mbushur 3 muaj, pra para se ajo tё fillojё tё ushqehet me jeshillёqe dhe viçin, qё ёshtё njё kafshё mё e rritur. Mishi i viçit ёshtё mё i kuq dhe me fibra mё tё mёdha. Mishi i viçit tё qumёshtit duhet tё jatё gjithnjё i pjekur mirё. Ndarja anatomike e viçit i përket pjesëve si më poshtë:

1- koka, 2- qafa, 3- gjoksi, 4- shpatulla, 5- kurrizi(5a- fileto, 5b- fileto minjo, 5c- kotoleta), 6- kofsha.

Pёr pjekje nё furrё ose nё skarё pёrdoret kryesisht kurrizi e kofsha, kurse pёr pjekje nё furrё me lёng pёrdoren pjesёt e tjera tё viçit, veç kokёs qё mund tё pёrdoret pёr zierje. Nga pjesёt e tjera tё viçit pёrmendim: gjuhёn, trurin, mёlçitё, veshkat e zemrёn.

**Derri**

Pёr sa i pёrket derrit duhet pёrmendur, se nuk ёshtё e vёrtetё, siç mendohet gabimisht se dhjami i kёsaj kafshe ёshtё pak i tretshёm. Nga ana tjetёr sot mbarёshtrohen derra shumё mё tё dobёt se mё parё, qё nuk i kalojnё tё 150 kg. Dhjami i derri ka njё shije tё kёnaqshme e ёshtё mjaft i butё. Gatimi i mishit tё derrit nuk duhet tё jetё shumё i shtrirё nё kohё pasi mishi forcohet. Kofsha, pjesa e shpatullёs, barku, koka e lardoja, zakonisht pёrpunohen nё sallame e proshuta. Pёr tё pjekur pёrdoren pjesёt e kurrizit si fileto. Pёr biftek kёshillohet gjithashtu fileto. Pjesёt mё tё shijshme tё derrit janё bёrcollat. Ndarja anatomike e derrit ёshtё:

1. koka, 2- qafa, 3- shpatulla, 4- gjoksi, 5- kurrizi (5a – bёrxollat, 5b- fileto, 5c- fileto minjon), 6- kofsha, 7- leqet e kёmbёve, 8- kёmbёt.

**Qingji dhe keci**

Bagёtitё e imta kёshillohet tё therren pёr mish para se ato tё bёhen dele e dhi, pra brenda vitit tё parё tё jetёs. Nё kёtё mёnyrё mishi i tyre nuk ka fituar akoma atё erё therrёse dhe intensive tipike tё kafshёve tё mёdha. Zakonisht mishi i tyre marinohet me verё e uthull para se tё gatuhet. Pёr pjekje pjesёt mё tё mira janё : shpatulla, kofsha e kurrizi. Shumё tё shijshme pёr furrё janё kotoletat e nxjerra nga kurrizi. Ndarja anatomike ёshtё paraqitur nё skemё:

1. koka, 2- qafa, 3- gjoksi, 4- kurrizi (4a- pjesa e pёrparme, 4b- pjesa e pasme), 5- shpatulla, 6 – kofsha.

**Gjeli i deti**

Gjeli i detit peshon 12-5 kg, kurse pula e detit, qё ka mish mё tё butё peshon 4-5 kg. I tёrё gjeli i detit ruhet nё frigorifer edhe pёr njё javё. Gjeli i detit pёrgatitet duke u hequr puplat e tё pёrbrendshmet, kalohet nё flakё, lahet, thahet dhe lyhet me pak pançetё ose lardo. Mishi i tij pak mё i kuq se ai i pulёs ёshtё mё rezistent me gjithё atё i butё, ёshtё i pёrshtatshёm pёr furrё, por edhe pёr mёnyra tё tjera gatimi.

**Rosa dhe pata**

Rosa ka mish tё errёt dhe tё shijshёm, duhet konsumuar para se tё mbushi vitin e parё tё jetёs. Kontrolloni sqepin nё qoftё se ёshtё i butё ёshtё e re. Hiqen puplat e të pёrbrendshmet, kalohet nё flakё dhe zakonisht gatuhet e pjekur ose e pjekur me lёng.

Pata ka njё mish shumё mё tё dhjamur se rosa e ёshtё e njohur pёr mёlçinё e saj. Zgjidhni pata tё reja me kёmbё e sqep shumё tё verdhё. Pёrgatiten njёlloj si rosat, dhe gatuhen tё pjekura, tё pjekura me lёng e nё mёnyra tё tjera.

**Mishi**

Ruajtja e mishit duhet të realizohet me kujdes. Sistemoni mishin e blerë duke e ruajtur atë në pjesët më të ftohta të frigoriferit dhe konsumojeni atë brenda dy ditësh kur është në copa të vogla dhe 4 ditësh nëse është në copa më të mëdha. Mishi i grirë duhet konsumuar brenda dy ditësh nga momenti i blerjes.

Në qoftë se vendosni ta ngrini vendoseni në qese të posaçme duke mos harruar të shënoni tipin e prerjes e llojin e mishit, datën e blerjes ose të fillimit të ngrirjes. Për ta shkrirë, vendoseni në frigorifer e mos e lini në temperaturë mjedisi pasi bakteret priren për tu shumuar me shpejtësi.

Së fundi kujtojmë se nuk duhet gatuar mishi menjëherë pasi është hequr nga figoriferi; ai duhet të marri temperaturën e mjedisit (rreth 1 orë për copat e vogla dhe 3 orë për ato më të mëdha). Në këtë mënyrë fibrat që janë ngurtësuar për shkak të ftohjes të rifitojnë butësinë e tyre natyrale e ta ruajnë atë gjatë gatimit.

***Kёshilla***

* Rostot e tё mbushurat gjithmonё duhen qepur pёr tё ndaluar daljen e mbushёsave.Pёrdorni gjëlpёrё dhe spango tё hollё tё bardhё
* Prerja e mishit si i gatuar ose i pagatuar duhet kryer gjithmonё nё kah tё kundёrt me fibrat.
* Kripeni mishin pasi e keni skuqur. Kёshtu ai nuk do tё humbasi lёngjet qё e mbajnё tё butё.
* Gjatё gatimit mos e çponi mishin me pirunё, thika etj. Pёrdorni lugё druri, kёshtu ai nuk do tё humbasi lёngjet e tij.
* Pёr tё pёrftuar lёng mishi tё mirё liheni mishin me erёzat dhe kripёn nё tё ftohtё. Do tё lёshojё gradualisht lёngjet e tij qё do tё bёjnё tё shijshёm lёngun e mishit.

**22. Përpunimi i ftohtë i peshkut.**

**Pastrimi i peshkut**

Kjo ndoshta është faza më pak e këndshme e kuzhinës detare. Në pastrimin e peshqve të rrumbullakët dhe të sheshtë në krye mund të ndihmohemi nga shitësi i peshkut, i cili pas kërkesës sonë, ja heq të brendshmet peshkut. Ju këshillojmë të mos u besoni të tretëve, por që ju vetë me durim të praktikoheni deri sa t’ia merrni dorën.

***Heqja e pendëve dhe luspave***

Me ndihmën e një gërshëre të fortë peshkut i hiqen të gjitha pendët. Pastaj nevojitet të mbështetet peshku në një fletë letre thithëse dhe duke e mbajtur për bishti, kruajeni peshkun në drejtim të kokës me në thikë të mbajtur përkulur, një lugë, një guaskë të dhëmbëzuar, ose mjetin përkatës të heqjes së luspave.

Gjatë veprimit përgjithësisht luspat fluturojnë nga çdo anë; nga kjo mund të shpëtoni duke e futur peshkun në një qese celofoni ose duke përdorur një lloj thikëze të pajisur me një lloj plastike që shmang largimin e luspave. Ky veprim bëhet vetëm për peshqit (qefulli, krapi, etj), luspat e të cilëve paraqiten të mëdha dhe me majë; për shumë të tjerë, ky operacion nuk është i nevojshëm, sepse luspat janë të vogla dhe bëhen njësh me lëkurën.

***Zbrazja e të brendshmeve***

Peshku duhet të boshatiset nga të brendshmet (por të mos harrojmë se vezët dhe mëlçia, ndonjëherë, janë shumë të mira dhe është më mirë të mos i heqim). Sipas përgatitjeve e pjekjes së përcaktuar, do të zgjedhim ta boshatisim peshkun nga barku (nëse duam të nxjerrim fileto); ose nga velëzat (nëse duam ta gatuajmë të gjithë peshkun ose ta mbushim). Nëse peshku duhet të piqet i tëri, ju këshillojmë të mos i hiqni kokën, përveçse nëse receta nuk e kërkon shprehimisht ose nuk ju duhet ta filetoni. Në të vërtetë, koka jo vetëm që ndikon në shijësimin e pjatancës gjatë pjekjes, por do t’ju lejojë (kur e përgatit të pjekur, në skarrë, etj.) një pamje më të bukur të pjatancës.

***Heqja e lëkurës***

Lëkura e peshkut nuk është shumë e shijshme: në përgjithësi, ajo hiqet pas pjekjes (bëjnë përjashtim peshqit e vegjël, për shembull ata të marinuarit ose të skuqurit, ku lëkura bëhet njësh me tulin). Disa peshq kërkojnë t’u hiqet lëkura përpara pjekjes ose ngaqë receta parashikon pjekjen me fileto, ose ngaqë lëkura e tyre është tejet dhjamore e mund të prishë shijen e recetës.

**Filetimi**

Peshqit e rrumbullakët në fillim filetohen e pastaj u hiqet lëkura. Në të kundërt, peshqit e sheshtë në fillim u hiqet lëkura, pastaj filetohen.

**Skartimi dhe porcionet**

Pastrimi i peshkut sjell një përqindje skartimi. Kjo, sigurisht që ka rëndësi, ndaj duhet pasur parasysh në çastin e blerjes për të përcaktuar masat.

Mund të këshillojmë që, nëse mendoni që pjatanca me bazë peshku që do të përgatisni duhet të jetë pjesa kryesore e drekës, mund të llogarisni rreth 500 gr peshk të papastër për person ose 200 gr fileto; por nëse peshku shërben për përgatitjen e një antipaste do të mjaftojnë 100 gr peshk të pastër për person.

Në rastin e krustaceve llogaritni që për çdo person nevojiten rreth 300 gr aragostë me guackë, ose karkaleca deti me guackë; nga këta të fundit, nëse qërohen, do të mjaftojnë 80-90 gr për porcion. Llogarisni rreth 300-400 gr molusqe me guackë për çdo porcion, ndërsa mund të kufizoheni te rreth 180-200 gr sepie, moskardini, etj.

Ju këshillojmë të mos i hidhni pjesët e skartuara, por ta përdorni lëkurën dhe halat për përgatitjen e supave e salcave si dhe për të bërë më të shijshme pjatancat.

***Përgatitja e ngjalës***

Ashtu si për shumë peshq të tjerë, është mirë që ngjalat të blihen të gjalla e të vriten vetëm në çastin e gatimit.

1. Pengesa e parë që do të hasim në përpjekjen për t’i hequr lëkurën ngjalës është veshtullia e saj që nuk lejon një kapje të sigurt. Ndaj bëni kujdes ta mbani fort me një pëlhurë, ose spërkateni trupin e saj me kripë të trashë ose me krunde. Mbështeteni ngjalën në tryezën e punës me shpinën të kthyer drejt së lartmi. Me një thikëz bëni një çarje si unazë pak poshtë kokës dhe kapni ngadalë një palë lëkurë.
2. me një dorë mbani fort ngjalën nga koka e me tjetrën me ndihmën e një rrecke kapeni palën e lëkurës që keni ngritur e hiqeni lëkurën gjatë trupit.
3. pasi të keni hequr lëkurën, ngjala është gati për t’u gatuar sipas recetës. Në këtë pikë hapini barkun.
4. pastrojeni ngjalën nga të brendshmet, pastaj lajeni me kujdes në ujë të rrjedhshëm e thajeni.
5. Në fund, priteni ngjalën në thela. Mund ta filetoni duke kaluar një thikë të lëvizshme gjatë kurrizit nga koka te bishti. Shkëputeni fileton e parë, pastaj përsëriteni veprimin nga ana tjetër e shpinës kurrizore.

Kujtoni se peshkut shirit do t’i hiqet lëkura më lehtë duke e spërkatur në fillim me ujë ë rrjedhshëm e pastaj duke e hedhur përnjëherë në ujë të ngrohtë. Tek peshku-shirit eliminohen dy fijet helmatisëse që gjenden në bazë të qafës. Për sa u përket ngjalave të egra, ato kanë trup të ngjashëm me atë të ngjalës, por më të gjerë e quhen me cilësi më të ulët.

**Filetimi i peshqve të rrumbullt**

Me termin filetim tregohet ai veprim prej të cilit ndahen nga halat qendrore e halat anësore pjesët mishtore të peshkut, duke i nxjerrë të plota. Nëse përparësia më e madhe e filetimit është një peshk pa hala, edhe koha e shkurtër për gatimin e tij. Një mjet i domosdoshëm për të kryer një veprim të tillë është një thikë filetuese. Nga çdo peshk i rrumbullt mund të nxirren dy fileto.

1. pasi ta keni pastruar peshkun vendoseni me bishtin drejt jush e nëse nuk e keni bërë, priteni barkun nga koka te bishti.
2. Priteni edhe shpinën nga koka te bishti.
3. Me kujdes e duke përdorur thikën e sheshtë, priteni fileton e sipërme nga shtylla kurrizore, duke ndjekur me kujdes pendët e barkut.
4. Ndajini halat nga filetoja e poshtme, pastaj eliminoni kokën.
5. Me një pincetë ose një thikë pastroni me kujdes tulin nga halat e mbetura ngjitur.
6. nëse receta kërkon edhe heqjen e lëkurës së filetove, vendosini në tryezën e punës, duke e lënë pjesën e tulit së lartmi. Çlironi një palë të lëkurës të mjaftueshme për ta kapur. Duke e tërhequr, rrëshqitni thikën rrafsh mes lëkurës e filetos duke e prerë pjesë-pjesë.

**Përgatitja e filetimi i peshqve të sheshtë.**

Ndryshe nga sa është thënë për peshqit e rrumbullt, atyre të sheshtë në fillim do t’u hiqet lëkura, pastaj do të ndahen në fileto. Nga një peshk i sheshtë në përgjithësi nxirren katër fileto (sepse filetua e shpinës ndahet nga ajo e barkut) e bëhet fjalë për një nga operacionet më të vështirë midis atyre që lidhen me përgatitjen e peshkut për pjekje.

1. Zhyteni bishtin e peshkut që jeni duke u përgatitur t’i hiqni lëkurën në ujë të valuar: ky marifet do ta bëjë më të thjeshtë fillimin e heqjes së lëkurës.
2. Mbështillni rreth gishtit një pëlhurë dhe zhyteni në bisht në mënyrë që të ngrihet një palë e lëkurës.
3. në këtë pikë kapeni me të djathtën lëkurën e – duke u ndihmuar më një rreckë kuzhine në mënyrë që të ketë pikëkapje – shkulni me forcë drejt kokës, duke mbajtur me të majtën peshkun të bllokuar në tryezën e punës.
4. Hiqjani lëkurën edhe pjesës tjetër të peshkut, pra prisni me gërshërë pendët e shpinës e të barkut.
5. Me një thikë të mprehtë prisni qendrën e trupit të peshkut në drejtimin e largësisë.
6. fusni tehun mes tulit dhe halave e me një lëvizje të tehut thuajse paralele me trupin e peshkut, ndani me shumë kujdes filetën e parë anësore nga halat.
7. përsërisni operacionin edhe në anën tjetër, pastaj kthejeni peshkun e ndajini filetot e tjera në dy fileto. Në fund të operacionit, nëse duhet, pastroni katër filetot e nxjerra nga pendët e mbetura ngjitur.

**Molusqet dhe krustacet**

Quhen “molusqe” disa peshq me trup të butë, të papajisur me struktura kockore. Ata ndahen në dy grupe: molusqet që jetojnë mes dy guackave, që mbahen së bashku nga një lidhëse (ndaj quhen dyflegrorë ose lamelibranki); dhe molusqet trupi i të cilëve është i ngjashëm me një qeskë nga ku dalin tetë-dhjetë tentakula. Këto të fundit klasifikohen si molusqe cefalopode (me këmbë të bashkuara me kokën).

Përkufizimi krostace grupon ata peshq, trupi i të cilëve mbrohet nga një koracë ose “krostë” gëlqerore. Ata janë të pajisur me dhjetë këmbë dhe dy antena; disa syresh kanë edhe dy masha që i përdorin për qëllime mbrojtëse.

Molusqet cefalopodë shumë të freskët kanë një lëkurë të shkëlqyeshme me ngjyra të zeza dhe sy të zinj dhe të gjallë. Me kalimin e kohës, lëkura e tyre zbehet dhe bëhet gri-verdhë; ndërsa nëse ruhen në akull marrin menjëherë një ngjyrë të bardhë. “Duke u plakur” edhe sytë bëhen opakë. Era e tyre në fillim është e kriposur, dhe pas ca kohe nuk vjen më era det, duke u bërë gjithnjë e më e pakëndshme (ndoshta era tipike e moluskut të freskët, por jo shumë të freskët, mund të hiqet me një larje të lehtë). Por jo gjithmonë duhet përçmuar një minimum “regjje, maturimi” për molusqet, sepse kjo i bën më të butë. Të gjithë molusqet në guaskë duhet të blihen shumë të freskët, ndoshta të gjallë, dhe të gatuhen sa më shpejt. Tregues i freskisë së tyre janë flegrat e tyre që duhet të kenë një ngjyrë të gjallë, të ndritshme dhe të shtrëngohen mirë (ose të shtrëngohen sapo preken). Nëse peshohet në dorë, guaska duhet të jetë e rëndë. Molusqet brenda guaskës duhet të kenë një erë të këndshme dhe të kriposur; trupi duhet të jetë me ngjyrë të gjallë, dhe të rrijë mirë brenda guaskës. Mishrat e butë dhe të shijshëm të krustaceve kërkohen gjithmonë e më shumë, por për të mos u zhgënjyer duhen blerë të gjallë ose të paktën të sapongordhur, sepse prishen shumë shpejt. Ngjyrat e lëvozhgës duhet të jenë të qarta dhe të ndritshme; dora-dorës që kalon koha, lagështia që e karakterizon bëhet një veshje gri. Sa më pak i freskët është, aq më tepër është e kontraktuar muskulatura e krustaces: nëse e ngremë, gjymtyrët dhe antenat varen. Syri i zi e i qartë, pastaj zbehet; mishi i bardhë-trëndafil bëhet bardhegri, pastaj i verdhëllemë dhe i qullët. Në fund, gjatë bishtit të krustaces mund të dallohet zorra: një fije që tek ekzemplarët e freskët është e gjelbër dhe mezi duket, ndërsa tek ata më pak të freskët bëhet gjithnjë më e qartë dhe e zezë. Hidhini pa frikë ato krustace që në çastin e blerjes vijnë era amoniak, shenjë e mungesës së freskisë.

**23. Përpunimi i ftohtë i frutave të detit**

***Hapja e frutave të detit të pagatuara***

Nëse jeni krejtësisht të sigurt për prejardhjen e freskinë e frutave të detit mund t’i shijoni edhe të pagatuar. Po paraqesim disa udhëzime për hapjen e guackave të detit.

1. kapeni gocën e detit me një pëlhurë, në mënyrë që pjesa e sheshtë të jetë lart. Fusni një thikëz mes flegrave e me një lëvizje valëzuese ndani lidhjen që i mban të bashkuar.
2. hapeni guackën duke bërë kujdes të mos dëmtoni moluskun, eliminoni pjesën e sheshtë e prisni muskulin që e mban moluskun të lidhur me guackën. Pastroni frytin nga zorra e nga mbeturinat e guackës.

***Përgatitja e kallamarit***

Radha për pastrimin e kallamarit është e vlefshme për thuajse të gjithë molusqet cefalopodë.

1. Duke përdorur duart, pa shumë forcë, ndani tentakulat nga pjesa tjetër e trupit. Kësisoj, do të nxirrni edhe të brendshmet që do të mbeten të kapura tek koka. Boshatiseni qeskën nga mbetjet e mundshme, lajeni me ujë të rrjedhshëm e hiqini membranat e brendshme dhe nga lëvozhga e jashtme.
2. Shtyni prapa qeskën deri sa të dallohet kërci e nxirreni ngadalë.
3. Pastrojini bishtat e tentakulave nga koka e nga rropullitë që ishin të ngjitura e hiqni gojën. Kallamarët e vegjël, ashtu si moskardinët e molusqe të tjerë cefalopodë të vegjël, nuk kanë nevojë për t’ua hequr lëkurën. Megjithatë, duhen pastruar nga të brendshmet, sytë e maja.
4. Sipas përgatitjes që kërkoni të bëni, kallamarët me unaza, lërini të plotë, ose përgatitini për pjekje në skarë.

***Përgatitja e oktapodit***

Është shumë e lehtë që t’u rastisë të pastroni oktapodin, qoftë sepse është shumë i shijshëm e i kërkuar nga njerëzit, qoftë sepse edhe fillestarët mund ta peshkojnë me lehtësi.

1. Pastroni qeskën e trupin pa e ndarë nga tentakulat, duke e përmbysur e duke hequr të brendshmet. Rregulloni pastaj trupin në pozicionin fillestar. Me një thikë hiqni sytë.
2. Duke shtyrë me gishta, eliminoni gojën. Në fund, hiqni lëkurën e tentakulave e të qeskës.
3. Përplaseni pak oktapodin me një mjet kuzhine, në mënyrë që mishi të mos jetë shumë i fortë pas pjekjes.
4. përpara se të gatuani oktapodin sipas recetës mos harroni ta shpëlani në ujë të rrjedhshëm.

Oktapodët me përmasa të vogla trajtohen njëlloj si kallamarët. Një kujdesje tjetër për ta zbutur mishin e oktapodit është ta zhysësh dhe ta nxjerrësh menjëherë peshkun nga një enë me ujë të valuar për rreth 5-6 herë.

Pasi pastrohen, oktapodët ruhen ashtu ose të pjekur, në frigorifer për 2 ditë ose ngrihen për 3 muaj.

***Përgatitja e aragostës***

Radha për aragostën është e vlefshme edhe për të përgatitur gaforren e detit.

1. Së pari, duhet lidhur krustaceja në një dhogë, në mënyrë që bishti të mos prishet gjatë pjekjes. Dhoga duhet të jetë e gjatë dhe e gjerë sa peshku, i cili do të lidhet aty me shpinën lart, gjymtyrët dhe antenat e hapura pas e të shtrira mirë. Nëse nuk keni një dhogë, lidhini antenat dhe gjymtyrët te shpina. Zhyteni aragostën në *court-bouillon* në vlim e pasi të fillojë vlimi sërish, mbajeni rreth 30 minuta. Shuajeni e lëreni aragostën të ftohet në supë.
2. Lëreni të kullojë e zgjidheni aragostën. Priteni shpinën në gjysmë në drejtimin e gjatësisë.
3. Pasi ta keni hapur krustacen duke e ndarë plotësisht në dy pjesë, dalloni zorrën e hiqeni.
4. Ashtu si për zorrën, hiqni edhe qeskën cerebrale që gjendet pak poshtë kokës.
5. Duke u ndihmuar nga një thikë shumë e mprehtë e duke bërë kujdes të mos e prishni nxirrni tulin nga gualli.
6. Sipas përgatitjes që po bëni, priteni tulin e aragostës ose të gaforres së detit në copëza (për shembull një sallatë) ose lëreni në guackë e gatuheni thjesht me vaj të mirë ulliri e lëng limoni. Nëse duhet të bëni përgatitje të tipit Termidor, pasi ta keni zier krustacen e lidhur mirë, priteni gjatë anëve, duke bërë kujdes të mos prishni guackën, e pastrojeni si më sipër, pastaj nxirrni tulin, duke përfshirë edhe atë që gjendet në kokë e në masha dhe priteni në copa. Përdorni guackat e pastruara për ta paraqitur pjatancën në tryezë.

**24. Marinimi**

Me termin marinim nёnkuptohet proçesi i veçantё qё kryet me mishin e bardhё e tё kuq e mbi perimet pёr t’u dhёnё njё shije tё veçantё. Nё rastin e kafshёve tё gjahut ky proçes vlen edhe pёr tё hequr shijen e tё egrёs. Pёrbёrёsi bazё i gati tё gjithё marinimeve ёshtё vera, nё disa raste pёrdoret lёngu i limonit (para sё gjithash pёr peshkun), por edhe salca e sojёs. Pёrbёrёsi bazё pёrzihet me barёra e perime aromatike tё grira si: rozmarinё, majdanoz, dafinё, hudhёr, qepё. Mishi, pula, peshku ose perimet mbulohen me marinatё e lihen disa orё pёrpara se tё pёrdoren. Nё disa raste marinata filtrohet e lёngu pёrdoret pёr gatimin e vetё mishit, nё raste tё tjera perimet e lёngu i marinimit shtohen pas kavёrdisjes sё mishit. Disa herё (pёr tё gjitha ato lloje mishi qё kёrkojnё njё gatim tё shkurtёr si peshku ose pula), marinata nuk pёrdoret e pagatuar, por i nёnshtrohet edhe ajo gatimit, para gatimit ajo lihet tё ftohet.

Njё proçes tjetёr konsiston nё pёrgatitjen e njё pёrzierje aromatike ( barёra e perime tё freskta e tё thata, tё grira) qё shpёrndahet mbi mish ose mbi peshk drejtpёrdrejt gjatё gatimit, ky quhet marinim i thatё. Metoda tjetёr ёshtë ajo e shpёrndarjes sё marinatёs mbi pjatancё pasi ajo ёshtё gatuar.

**25. Përpunimi i nxehtë i produkteve në kuzhinë**

Procesi i gatimit varet nga shumë faktorë por më kryesorët lidhen me raportin mes përbërësve që marrin pjesë në gatim si dhe me përcaktimin e temperaturës ideale të gatimit. Çdo teknikë gatimi duhet të jetë e përshtatshme me përmasat e materialin e tiganëve/tenxhereve, etj që janë në dispozicion, me lëndët e para që marrin pjesë në gatim, me energjinë në dispozicion (elektriciteti, gazi, zjarri), etj.

Më poshtë po parashtrojmë teknika të përpunimit të nxehtë në kuzhinë

**Pjekja në kaush (me mbështjellje)**

Është një lloj pjekjeje që lejon të bashkohet shija e pjekjes në furrë me cilësitë e gatimit me avull, dhe ndonjëherë, mospërdorimi i lyrave. Në të vërtetë ushqimi vihet në furrë pasi mbështillet me një fletë karte kuzhine, dhe mbushet sipas shijes suaj e fantazisë me vaj, gjalpë, ose verë, aroma, perime dhe/ose limon. Nëse bëhet fjalë për peshk mund të mos e përdorim as mbushjen, sepse peshku do të përdorë për pjekje dhjamin e vet e njomësinë e tij, duke mbetur i butë.

Si mbështjellëse mund të përdorni një kartë normale furre, të metalizuar ose bimore. Kjo e fundit është më e vështirë për t’u gjetur, por siguron rezistencë e një porozitet më të madh: një kalim i mirë i ajrit është themelor për mbështjellësen, që brenda saj nuk duhet të shkaktojë “zierjen” e ushqimit, por vetëm një prarim të njëtrajtshëm.

**Pjekja në furrë**

Pjekje do të thotë gatimi i një ushqimi duke përdorur mbingrohjen e lëndëve lyrore të shtuara, gjë që ndodh falë temperaturave të ngritura të furrës. Temperaturat e kohët e pjekjes vendosen në bazë të tipologjisë e të sasisë së ushqimeve që duhet të piqni. Përgjithësisht, prerjet e mishit të treguar për këtë lloj pjekjeje janë ato më të butat dhe më pak të fijezuara (mishrat e fortë mund të piqen pasi të marinohen).

Duhet të llogarisni rreth 20 minuta pjekje çdo kile peshë e një temperaturë 170/180 gradë C.

Veç të tjerash është mirë të bësh një skuqje fillestare në tigan ose në furrë duke rregulluar temperaturën deri në 200 gradë C. Skuqja lejon formimin e një cipe sipërfaqësore mbi mish që nuk lejon daljen e tepruar të lëngjeve gjatë pjekjes.

**Gatime me avull**

Gatimi me avull mund të quhet një variant i pjekjes së bardhë (ose zierjes). Gatimi shkaktohet nga avulli që çlirohet nga një lëng i vendosur në një enë poshtë, e ngrohur në temperaturë shumë të lartë. Për këtë gatim, ju duhet një tenxhere e madhe me anë të larta, tek e cila të fusni një shportë të pajisur me vrima pak a shumë të mëdha, ose kullesë, ku do të rrinë ushqimet. Përveç tiganëve të zakonshëm, mbani parasysh se ekzistojnë në treg shporta tipike të kuzhinës kineze. Një mjet tjetër i dobishëm është tenxherja me presion. Teknika e saj e veçantë e punës lejon pakësimin e kohës së pjekjes me 1/3. Prej disa vitesh janë në treg edhe avulloret. Si lëng mund të përdoret thjesht uji, ose uji i aromatizuar sipas dëshirës. Niveli i ujit në tenxhere duhet të mbahet poshtë shportës, zjarri do të ulët për gjatë gjithë kohës së gatimit dhe tenxherja do të mbetet gjithmonë e mbuluar për të shmangur largimin e avullit. Në rast se lëngu do të harxhohej krejt, shtojini ujë të valuar (kurrë të ftohtë, për të mos penguar procesin e gatimit). Uji mund të jetë vetëm i kripur ose i aromatizuar me verë të bardhë, uthull, erëza, aroma, perime, lëkura agrumesh e kështu me radhë, sipas ushqimit që do të gatitet.

Gatimi me avull është i përshtatshme për çdo lloj ushqimi, megjithatë, ajo këshillohet në rast të dietave hipokalorike (që nuk parashikojnë përdorimin e lyrnave), ose të ushqimeve delikate (peshq, pulë, krustace, perime). Ajo është një metodë e thjeshtë, e shpejtë dhe delikate, që ka përparësi sepse ruan vlerën ushqyese të ushqimeve; ajo shmang që ushqimi, në kontakt me ujin ose lëngje të tjerë, të humbë elementët e rëndësishëm si kripërat minerale, vitaminat, etj, edhe duke fituar aromën e shijeve të ndryshme të shtuara në lëngun në zierje.

**Pjekja në skarë, në prush, në zgarrë.**

Të gjithë këta terma janë sinonime e tregojnë një metodë të vetme pjekjeje: atë që ndodh kur vihet ushqimi në një skarë ose rrjetë të vendosur në një farë largësie nga burimi i nxehtësisë (qymyr ose dru). Ushqimi do të piqet përpara nga një krah, pastaj nga tjetri duke rrotulluar skarën. Përpara pjekjes është e domosdoshme të pastrohet mirë rrjeta, në mënyrë që të mos ketë mbeturina nga pjekjet e mëparshme. E dobishme është edhe të zbuten ushqimet duke i vënë të marinohen (mjafton 1 orë) në vaj, kripë, pipër, aroma, erëza. Ideale për një tipologji të tërë ushqimesh (brinjë, biftekë mishi, copa pule, krustace, peshq të përmasave të mesme dhe të mëdha, perime, etj.), pjekja në skarë është veçanërisht e shijshme dhe e këndshme për t’u bërë në ajër të pastër.

**Pjekje në hell**

Pjekja në hell nënkupton rastin kur një ushqim kalon pranë një burimi nxehtësie duke u rrotulluar rreth vetes. Ekzistojnë lloje të ndryshme helli, duke u klasifikuar në varësi të burimit të energjisë, pra dallojmë hell elektrik, me gaz, me qymyr, në skarë, me dorë ose automatikë; në varësi të madhësisë klasifikohen në të mëdhenj sa mund të mbajnë në qengj të tërë, ose të vegjël për copa mishi ose perime me përmasa të vogla. Gjate pjekjes në hell rekomandohet që ushqimet të mbahen të njomura për gjatë gjithë pjekjes, duke i lyer me yndyrë që mblidhet në mbajtëse (ena që vihet poshtë hellit), në rast të kundërt do të rrezikonim djegjan apo tharjen e produktit që piaet. Procedura të tjera të rendësishme janë rregullimi i temperaturës, koha e pjekjes dhe largësia mes ushqimit dhe hellit në bazë të asaj që do të rrekeni të piqni. Mishi i kuq (kur rezultati është mish me gjak), është mirë të vendoset pranë burimit të nxehtësisë, që të arrihet një pjekje e shpejtë e sipërfaqes, por njëkohësisht, të ruhet pjesa e brendshme me gjak. Pula që kërkon një pjekje të ngadaltë dhe pa gjak, duhet të vendoset larg nga burimi i nxehtësisë.

**Banjomaria**

Me banjomari kuptohet një teknikë gatimi ku marrin pjesë dy enë, ena e parë që shërben për të vendosur ushqimet futet në enën e dytë, e cila duhet të jetë detyrimisht më e madhe se e para dhe shërben për te mbajtur ujë. Ky i fundit ngrohet ose në zjarrin e furnelës, ose në furrë. Banjomaria është një procedurë që përdoret veçanërisht për përgatitjen e salcave, budingut, kremrave të tjerë që përmbajnë vezë, si dhe për përgatitjen e asortimenteve që nuk i durojnë dot temperaturat shumë të larta. Uji i përdorur nuk duhet të kalojë 2/3 e masës së enës, përndryshe, duke u nxehur, rrezikon të dalë jashtë. Për sa i përket temperaturës duhet që uji të ziejë, por të mos arrijë asnjëherë vlimin. Në treg gjenden mjete të gatshme për gatimin me banjomari.

**Vlimi**

Kjo teknikë gatimi parashikon zhytjen e produkteve që do të gatuhen në ujin që ka arritur ose që do të arrijë në vazhdim vlimin, pra në një temperaturë 100 gradë C. Vlimi i vërtetë bëhet për makaronat, orizin dhe vezët; ndërsa për peshkun, mishin dhe perimet duhet të flasim për zierje.

**Zierja e ngadaltë**

Është një teknikë pjekjeje e përdorur kryesisht për mishin e kuq ose për shpendët, gjatë së cilën ushqimi, pas një skuqjeje paraprake, vendoset në një tenxhere të madhe e nënvalohet në furnelë (ose në furrë), në zjarr të butë, me pak lëng dhe tenxhere të mbuluar. Mbyllja duhet të jetë thuajse hermetike kur bëhet fjalë për mish, ndërsa për perimet e për peshkun do të jetë më mirë të ziejnë ngadalë pa kapak (ose të pambyllur hermetikisht), sepse duke qenë ushqime që përmbajnë shumë lëngje këto vështirë se do të thaheshin.

Qëllimi i zierjes së ngadaltë është t’i pjekë shumë ngadalë copat me përmasa jo të vogla, kështu që falë lëngut të pjekjes (e ndoshta të lyrës së dhjamit), tuli i ushqimit të zbutet. Zierja e ngadaltë për një kohë të gjatë, bëhet për copa mishi të kuq me përmasa të mëdha; zierja e ngadaltë për një kohë të shkurtër është metoda më e mirë për të pjekur copa të buta mishi të kuq ose pulë.

Kundrejt stufimit (veprim që ndonjëherë mund të ngatërrohet me zierjen e ngadaltë) dallimet themelore janë këto: në rastin e zierjes së ngadaltë, ushqimet kanë përmasa më të mëdha, në fillim skuqen e pastaj vazhdojnë pjekjen në lëngje të shtuara (kurrë të bollshme; në rast të kundërt, duhet folur për tejpjekje).

Ndërsa stufati parashikon copa më të vogla; pjekja ndodh falë lyrave të shtuara dhe lëngjeve që vijnë nga ushqimet (shtimi i lëngjeve gjatë pjekjes duhet të jetë fare i vogël), dhe mundësia, por jo detyrimi i skuqes fillestare.

**Pjekja dhe vërvitja në tigan**

Pjekja në tigan (ose në tavë) në furnela ndoshta është mënyra që përdorim më shpesh. Edhe pse e thjeshtë, ajo ka të fshehtat e veta që do të kërkojmë t’i shpjegojmë.

Të vërvisësh do të thotë të gatuash në një tigan duke shtuar lyrna, në flakë të fortë dhe për një kohë të shkurtër. Ushqime të përshtatëshme për këtë mënyrë gatimi janë mishi i butë dhe me përmasa të vogla (biftekë derri, viç dhe pula), fileto peshku, karkalecat dhe disa perime (speca, kërpudha, qepë, kungulleshka, etj.). E rëndësishme është të nxehen mirë lyrat (vaji, gjalpi, etj.) përpara se të shtohen ushqimet që duhet të thahen paraprakisht me shumë kujdes. Gjatë pjekjes ushqimet duhet të “vërviten”, pra të lëvizen vazhdimisht brenda tiganit. Për ta bërë këtë mos përdorni pirunë, por duke e shtrënguar fort bishtin e tiganit, rrotullojeni atë me vendosmëri.

Kur pjekja ka përfunduar, hollojeni lëngun e mbledhur me pak ujë të ngrohtë, brodo ose verë, përziejeni dhe derdheni mbi ushqimin që keni pjekur dhe që është tashmë në pjatancë.

**Kremosja**

Kremosje do të thotë të gatuash një ushqim me gjalpë të bollshëm, me pak lëng e ndoshta me atë pak sheqer që lejon një karamelizim përfundimtar.

Substanca e lyrshme, duke u përzier me lëngjet e nxjerra, i pjek dhe krijon një shtresë të hollë te ushqimet. Ideale për perimet (qepujkat, karotat, kungujt e njomë, selino e bardhë, etj.) kremosja i jep ushqimeve një shije veçanërisht të brishtë dhe grishëse.

Përgjithësisht flitet për kremosje të bardhë kur pjekja përfundon me avullimin e të gjithë lëngut të përdorur; kremosja e praruar parashikon një pjekje më të gjatë, në mënyrë që kremi të marrë pikërisht një ngjyrë të praruar.

**Skuqja në furrë**

Me termin skuqje në furrë nuk kemi të bëjmë me një metodë të mirëfilltë pjekjeje, por me një prarim të sipërfaqes së një pjatance që duhet bërë në furrë. Skuqja në furrë ndodh në skarën që vendoset në pjesën e sipërme të furrës, që çliron një nxehtësi shumë të madhe. Kjo mund të ndodhë njëkohësisht me pjekjen e ushqimit, ose kur pjekja në furrë ka përfunduar. Do të jetë receta që do të tregojë dhe saktësojë temperaturat e ndryshme te të cilat duhet çuar furra dhe skara. Për të bërë që te produkti që duhet skuqur në furrë të formohet rreshkja karakteristike, duhet ta mbuloni me një spërkatje thërrimesh buke ose djathi kaçkavall të grirë, përzier me copëza gjalpi; ose nga salca që përmbajnë një përqindje të lartë të bardhë veze; nga beshamela, ose akoma mund ta lyeni thjesht me të bardhë veze të rrahur, vaj ose gjalpë.

Shumë më e vështirë të skuqësh në furrë një pjatancë qysh nga fillimi i pjekjes, sepse duhet llogaritur mirë koha për të shmangur që rreshkja të formohet shumë shpejt (duke rrezikuar të digjet); ose anasjellas, për të shmangur që rreshkja të formohet shumë vonë, duke rrezikuar kështu të piqet shumë shpejt dhe të thahet pjesa e brendshme e pjatancës. Në këtë rast mund të jetë mirë të mbulohet tava me kartë alumini për kohën e mjaftueshme për pjekjen e butë të pjesës së brendshme të pjatancës, duke e hequr pastaj në fund të pjekjes, që të formohet rreshkja.

**Zierja**

Të ziesh do të thotë të gatuash një ushqim në ujë që ka arritur një temperaturë pak nën atë të vlimit (rreth 95 gradë C). Në rastin e perimeve të gjelbra (rrepa, lulelakra, fasule të njoma, bizele, etj.), duhet t’i zhysni ato në ujë të kripur dhe të valuar.

Nga zierja e mishit apo peshkut me perime mund pgatiten buljone të cilat janë bazë për përgatitjen e supave dhe salcave shoqëruese të mishit dhe peshkut.

**Buljon (lëng) mishi**

**500 g tul lope, 500 g tul vici, 1 pulë, 1 qepë, 1 karrotë, 1 fije sedan, 1 domate, disa koka karafili, 1 fletë dafinë, kripë, piper kokërr.**

Pastroni e digjini qimet e pulës, vendoseni atë me mishrat e tjerë, me zarzavatet (tek qepa mund të fusni 1 ose 2 koka karafili) në një tenxhere me 1 litër e gjysëm ujë të ftohtë së bashku me pakëz kripë. Nxeheni në zjarr mesatar dhe sapo ta arrijë vlimin, shtoni disa kokrra piperi dhe fletën e dafinës. Liheni të vlojë lehtë, rreth 1 orë e gjysëm, duke i hequr shkumën herë pas here.

Në fund të vlimit, hiqni mishin nga lëngu dhe filtroni këtë të fundit nga zarzavatet. Liheni të ftohet dhe pastaj me një lugë druri, largoni dhjamin që është mbledhur në sipërfaqe.

**Buljon (lëng) peshku**

**600 g përzierje peshqish, 2 domate të pjekura, 1 karrotë, 2 thelpinj hudhër, ½ qepë, majdanoz, vaj ulliri i rafinuar, kripë.**

Qëroni nga luspat, pastroni e lani peshqit, pritini në copa të mëdha. Në një tenxhere hidhni majdanozin e grirë, qepën, karrotën, hudhrat e qëruara e 2 lugë vaj. Kur qepa të bëhet transparente, shtoni domatet, përzieni për disa minuta e pastaj shtoni 1 litër e gjysëm ujë dhe kripeni. Sapo uji të arrijë vlimin, shtoni peshkun e vazhdoni vlimin derisa të fillojë të shkërmoqet. Në këtë pikë, hiqni skeletet e peshqëve e kaloni tulin e tyre në kullusin e perimeve, duke u ndihmuar nga një spatul. Bashkoni purenë e peshqve me lëngun e kaluar në sitë, në mënyrë që ta ndani nga pjesët e tjera të zarzavateve.

**Përvëlimi**

Zhytja për pak kohë në ujë të valuar, njihet si përvëlim; kjo procedurë nuk mund të quhet një teknikë e mirëfilltë pjekjeje, por një veprim paraprak, sepse pjekja e vërtetë e ushqimit ndodh më vonë.

Në ujë mund të shtohet edhe uthull ose kripë. Rezultatet që arrihen me këtë teknikë të veçantë janë të ndryshme: 1. para së gjithash, përvëlimi është mjaft i dobishëm për të zbutur perimet që nuk mund të vihen drejtpërdrejt në skarë, ose të piqen, ose të vërviten (është rasti i karrotave ose patateve); 2. Herë të tjera shërben për të forcuar ose për të zvogëluar vëllimin e ushqimeve (si disa lloj perimesh); 3. Në raste të tjera lejon të qërohen lehtë (psh. domatet); 4. Heq shije të pakëndshme (hidhësia e rrepave) ose tepër të mprehta.

**Stufimi**

Është një teknikë pjekjeje në lagështi, shumë e ngadaltë, me zjarr shumë të ulët. Me këtë mënyrë, pjekja bëhet qoftë nga lyrat e shtuara qoftë nga uji që del nga ushqimet. Nga kjo ndërthurje arrihen ushqime të rreshkura, falë substancave lyrore të pranishme e të buta për veprimin e pjekjes delikate të avullit. Ndaj, lëngu që mblidhet në fund të tiganit, pasi avullon uji i tepërt, është një përzierje lyrash e lëngjesh që kanë dalë nga ushqimet e shërben për t’i gatitur, pasi janë vendosur në pjatancë. Tenxherja duhet të mbetet gjithë kohën e hapur.

Mos harroni të kontrolloni që gjatë pjekjes asgjë të mos ngjitet në fund të tenxheres, nëse është e nevojshme, shtoni ndonjë lugë lëng mishi (brodo), supe vegjetale ose ujë, gjithmonë të valuar. Kjo është një pjekje ideale për mishrat dhe perimet.

**26. Përgatitja e salcave dhe marinadave**

**Uthull me piperka**

**1 l uthull molle, 5 piperka të kuqe të thata pikante, 2 thelpinj hudhër, 1 degë rozmari, kripë.**

Coptoni piperkat, shtypni me një pirun hudhrat e qëruara dhe shtojini të gjitha në uthullën e kripur lehtë; në fund shtoni degën e rozmarisë. Vendoseni përmbajtjen në një enë qelqi që të maturohet për 15 ditë. Hidheni në shishe të vogla qelqi.

**Uthull me hudhër**

**½ l verë e bardhë, 50 g thelpinj hudhre të qëruara**

Vendosni hudhrat në uthull. Mbylleni enën me kujdes dhe liheni të maturohet në erësirë për 15 ditë, duke tundur shishen herë pas here. Pasi kalon kjo kohë, filtroni dhe hiqni hudhrat. Ruheni në shishe qelqi me ngjyrë në vende të errëta dhe të freskëta.

**Uthull me mente**

**1 l uthull vere të bardhë, 2 duar me gjethe mente.**

Pastroni me kujdes gjethet e mentes me anë të një kanavace të lagur. Vloni uthullën, shtoni gjethe menteje dhe menjëherë hiqeni nga zjarri. Prisni disa çaste, filtroni dhe futeni në shishe.

**Gjalpë me borzilok**

**100 g gjalpë, 1 thelp hudhër, 1 dorë borzilok shumë i freskët, 1 lugë lëng limoni, kripë, kokrra piperi.**

Grini shumë hollë borzilokun dhe hudhrën, përziejini me gjalpin duke krijuar një krem. Shtoni lëngun e limonit, pakëz kripë dhe bluani pak piper. Eshtë i shkëlqyer për të shoqëruar mishrat e pjekura në skarë.

**Gjalpë me limon dhe djathë**

**50 g gjalpë, 50 g djathë i freskët, 1 limon, kripë.**

Zbuteni gjalpin, priteni në copa dhe përpunojeni me një lugë druri deri sa të kthehet në formë kremi. Shtoni djathin dhe homogjenizoheni. Shtoni dy lugë lëng limoni, një lugë lëkurë limoni të grirë (vetëm pjesën e verdhë) dhe pak kripë.

Shërbeheni këtë krem si antipastë të shoqëruar me perime të gjalla dhe bukë të thekur.

**Gjalpë me majdanoz**

**100 g gjalpë, 2 1ugë me majdanoz të grirë, 1 lugë lëng limoni, kripë, kokrra piperi.**

Përpunoheni gjalpin si krem dhe shtoni majdanozin, lëngun e limonit, pak kripë dhe bluani pak piper. Mbështilleni me letër alumini dhe vendoseni në frigorifer. Këtë gjalpë mund ta përdorni edhe për tartine.

**Marinadë me mjaltë për peshk**

**1 lugë mjaltë, ½ gotë me leng limoni te filtruar, 2 thelpinj hudhër, 1/2 lugë speca të ëmbël, 1 gjethe dafine, kripë.**

Përzieni mjaltin me lëngun e filtruar te limonit, shtypeni hudhrën dhe bashkoheni me përbërjen duke e përzier vazhdimisht; shtoni specat e ëmbël, gjethen e coptuar të dafinës dhe pak kripë.

**Marinatë me verë për mish**

**1 l verë e bardhe, 100 g qepë, 100 g karrota, 1 fije sedan, 1 thelpi hudhër, 1 tufë timo, 2 fletë dafine, 3 lugë vaj ulliri i rafinuar, kripë, kokrra piperi.**

Prisni në feta qepët dhe karrotat dhe grini hollë hudhrën, sedanin dhe timon. Vendosni të gjitha në një enë balte me pak kripë, dafinë dhe disa kokrra piperi të shtypura.

Vendosni mishin mbi marinatën (ideale për mishrat trëndafili) dhe mbuloheni me verë dhe vaj; liheni të maturohet për 40 min duke e kthyer herë pas here.

**Marinatë aromatike për skuqje peshku**

**1 gotë vaj ulliri i rafinuar, 1 thelp hudhër, 1 tufë e vogël me majdanoz, disa degë maxhoran, kripë, kokrra piperi.**

Kjo marinatë shërben për të bërë të shijshëm peshkun e skuqur pa përdorur ndonjë veshje të veçantë por vetëm duke e pluhurosur me miell.

Grini hollë hudhrën, majdanozin, maxhoranën. Holloheni këtë përzjerje barërash me vaj dhe pastaj shtoheni me pak kripë dhe bluani sipër pak piper. Liheni peshkun të marinohet për një orë, pastaj kulloheni, lyheni me miell dhe pastaj skuqeni.

Salcat përgatiten dhe janë shoqëruese të brumrave, të ushqimeve me mish, peshk apo perime. Ato përgatiten me perime apo nga buljonet e mishit apo peshkut, gjithashtu salcat mund të jenë me përbërje të qumështit dhe vezëve si p.sh. salca beshamel

**Salcë e ëmbël agrumesh**

**50 g rrush të thatë, 150 g sheqer, ½ l uthull, 4 thelpinj hudhër, 5 kokrra karafilash, ½ lugë e vogël kanellë, 3 lugë të vogla kripë, 3 piperka.**

Homogjenizoni hudhrën, piperkat, rrushin e thatë (të zbutur paraprakisht) dhe kokrrat e karafilave; shtoni më pas pak uthull, kripën, kanellën dhe gjysmën e sheqerit duke përzier mirë.

Në një tenxhere karamelizoni pjesën tjetër të sheqerit dhe treteni në uthull. Shtojini këtij lëngu përbërësit e homogjenizuar dhe vlojeni me flakë të ulët për disa dhjetra minuta, duke e përzier herë pas here. Në fund, filtroheni dhe ruheni në frigorifer në vazo qelqi.

**Salcë specash**

**3 speca të të njejtës ngjyrë, 1 limon, 3 lugë panë e rrahur, kripë, piper.**

Homogjenizoni në mikser specat bashkë me pak lëng limoni. Përzierjen kaloheni në një rrjetë dhe përziheni me panën duke shtuar kripë dhe piper.

**Salcë me gorgonxola**

**80 g djathë gorgonxolë pikante, 8 arra, 2 lugë kos natyral, ½ limon, 1 lugë vaj i rafinuar ulliri.**

Përpunoni gorgonxolën me lëngun e limonit, vajin dhe arrat e shtypura deri sa të fitohet një krem homogjen. Kjo salcë me shije të fortë është e përshtatshme për të shoqëruar perimet e pa gatuara.

**Salcë me arra**

**16 thelpinj arra, 1 panine e thatë ½ thelp hudhër, 1 lugë e vogël parmixhano i grirë, qumësht sipas nevojës, vaj, kripë.**

Zbutni bukën në qumësht dhe më pas vendoseni në një havan së bashku me arrat, hudhrën dhe pak kripë. Përzieni përbërësit duke i shtypur në anët e havanit. Kur të fitohet një brumë homogjen, shtoni parmixhanon dhe duke përzier me një lugë druri, shtoni vaj deri sa të jetë arritur konsistenca e dëshiruar.

Përftohet një salcë që shoqëron brumrat.

**Salcë me kos**

**1 vazo kos natyral, 2 lugë djathë dhie i freskët, ½ luge borzilok dhe majdanoz të grirë, kripë, piper kokërr.**

Shtoni djathin në kos dhe përzieni, duke shtuar barërat aromatike të grira hollë, pakëz kripë dhe pak piper të bluar në çast.

**Salcë me zaferano**

**100 g gjalpë, 1 peketinë zaferano, 3 garuzhde buljon, 3 lugë miell, spec, kripë.**

Shkrini gjalpin në flakë mesatare dhe shtoni pak nga pak miellin dhe zaferanon e tretur paraprakisht në një garuzhde me buljon të ngrohtë, shtoni pjesën tjetër të buljonit duke e përzierë mirë, shtoni pakëz kripë dhe specin dhe vendoseni në zjarr rreth 20 minuta.

**Salca siciliane**

**2 limona, 1 thelp hudhër, 1 tufë majdanoz, 1 lugë e vogël rigon, 1 gotë vaj ulliri i rafinuar, piper i kuq, kripë.**

Në një tenxhere përzieni me një lugë druri vajin, lëngun e filtruar të limonit dhe ½ gotë ujë të ngrohtë. Gjithmonë duke përzierë, shtoni majdanozin dhe hudhrën e grirë hollë, rigonin, kripën dhe piperin e kuq sipas dëshirës.

Vendosni tenxheren në zjarr (më mirë se në banjo mari) dhe nxeheni për rreth 5 minuta, në mënyrë që salca të dendësohet.

Salca siciliane përdoret për peshkun në skarë.

**Salcë e gjelbër**

**1 thelp hudhër, 1 dorë e madhe me majdanoz, 1 vezë e zier, 3 açuge në kripë, 2-3 panine, uthull vere të bardhë, 2 gota vaj ulliri i rafinuar, piper kokërr.**

Vendosni tulin e panineve në uthull, pastroni açuget nga kripa dhe shtypini deri sa të shndërrohen në brumë; përziheni me të verdhën e vezës së zier. Duke hedhur vajin në trajtë curili të hollë përzieni këtë përbërje dhe pastaj shtoni në të majdanozin dhe hudhrën të grira shumë hollë si dhe tulin e bukës të nxjerrë nga uthulla, ky proces bëhet duke përzier me lugë druri. Në fund, grini pak piper të freskët. Salca duhet të ketë konsistencë gjysmë të lëngët, prandaj në se nevoitet, shtoni pak vaj. Krahas këtij varianti, egziston një variant tjetër që parashikon shtimin e thelpinjve të pishës dhe ullinj të gjelbër, të grirë hollë.

**27. Brumërat, lëndët e para e ndihmëse, përgatitja në kuzhinë**

**Përbërësit**

**Mielli**

Triticum sativum është emri shkencor që përdoret për të treguar grurin e zakonshëm që njihet si grurë i butë, Triticum durum është termi që përdoret për grurin e fortë e së fundi Triticum turgidum është emri shkencor i një gruri me karakteristika të ndërmjetme midis të parit e të dytit, kultivimi i të cilit është mjaft i kufizuar në vendin tonë e në vendet fqinjë.

**Kripa**

Shija e kripur e brumrave jepet nga prania e klorurit të natriumit, që paraqitet në formë kristaline e mund të ketë origjina të ndryshme. Në treg gjendet kripë deti, kripë e përftuar nga ujërat nëntokësorë dhe kripë guri, që nxirret nga miniera. Shumica e kripës që konsumohet në vendin tonë është kripë deti. Kjo lloj kripe në formë integrale përmban mjaft oligoelementë që largohen gjatë procesit të rafinimit, ky proces kryhet për të shmangur ngjyrën gri e për të ulur shkallën e higroskopicitetit (kapacitetit për të përthithur ujë).

**Ëmbëlsuesit**

Në përgatitjen e brumrave ëmbëlsuesi që përdoret më shpesh është saharozi. Bëhet fjalë për një sheqer të rafinuar që nxirret si nga panxhari i sheqerit, në vendet kontinentale e nga kallami i sheqerit, në vendet tropikale.

**Vezët**

Veza është një qelizë unike e madhe, e pasur me substanca ushqyese, përdoret veçanërisht në brumrat e ëmbla, të pasura me proteina dhe yndyrna.

**Qumështi, kremi i qumështit (pana) dhe gjalpi**

Midis përbërsave që përdoren shpesh në përgatitjen e brumit, qumështi e veçanërisht një rrjedhës i tij, gjalpi, luajnë një rol të rëndësishëm. Nga pikpamja kimike qumështi është një emulsion i gjalpit në një tretësirë koloidale të proteinave e kripërave të kalciumit që përmban laktoz, substanca të azotuar me masë molekulare të vogël, kripëra minerale, aminoacide e përbërës të tjerë në sasi më të vogël.

**Majaja**

Majaja është një kërpudhë e çmueshme që duke u shtuar, prodhon disa enzima të veçanta e luan funksionin e nisjes së fermentimit, procesit që shpie në fitimin e brumrave të buta e të fryra. E thatë ose e freskët, ajo është një organizëm i gjallë. Kapaciteti fermentues i saj arrin efektin maksimal në rreth 35o C. Duhet të ruhet në vende të freskëta, të thata e duhet të konsumohet brenda disa javëve sepse me kalimin e kohës veprimi fermentues zvogëlohet.

**Pajisjet**

Një punishte moderne pastiçerie ose një furrë artizanale për prodhimin e bukës u besojnë sot gjithmonë e më shumë makinave, kur disa dhjetëra vjetë më parë përdoreshin duart me të cilat realizohej përzierja e brumosja.

***Brumatriçia***

M.gj.se në treg gjenden lloje të ndryshme brumatriçesh do të përqendrohemi tek ajo me krahë, që më shumë se llojet e tjera ka arritur të zëvendësojë krahët e njeriut duke imituar lëvizjet e tij.

**Përzierësit**

Krahas brumatriçeve një rol të rëndësishëm luajnë përzierësit, funksioni i të cilëve, është ai i përzierjes së përbërsave.

**Rëndësia e temperaturës**

**Temperatura e brumit**

Tempertaura e përbërsave të ndryshëm që përbëjnë brumin kushtëzon mjaft cilësinë e produktit përfundimtar. Ekspertët janë në një mendje kur theksojnë se temperatura ideale për përbërësit e një brumi normal që nuk parashikon përdorimin e majasë, duhet të jetë 20o C (18-21o C), e është shumë e rëndësishme që ndonjëri të mos jetë tepër i ftohtë sepse do të kushtëzojë temperaturën e tjetrit. Për këtë vlen të zbatohet ky sugjerim: vendosini për disa orë përbërësit në të njëjtin vend në mënyrë që të mund të arrijnë të njëjtën tempertaturë. Në të kundërt, temperatura optimale për të përpunuar brumra që përmbajnë maja është rreth 25o C.

Në qoftë se mjedisi në të cilin lihet brumi për të fermentuar është më i ngrohtë, proceset e shkaktuara nga majaja përshpejtohen, por forca jetike e sakaromiceve do të ketë një jetë të shkurtër: mbi 32oC dobësohet gradualisht e ezaurohet përfundimisht kur temperatura arrin 60o C.

Në të kundërt në qoftë se brumi me maja përgatitet në mjedis me temperaturë më të ulët se 25o C, është e nevojshme të rritet sasia e majasë. Kur përbërësit e brumi nuk kalojnë 22o C, sasia e majasë duhet të jetë gati dyfishi në mënyrë që brumi, i pasur me përbërës shtesë, të mos ketë nevojë për kohë më të gjatë fermentimi.

**Temperatura e furrës**

Vlerësimi i kohëve të pjekjes e të temperaturës së furrës, që janë edhe më të rëndësishme se temperatura e përgatitjes së brumit, bëhet në bazë të disa elementeve:

* Përmasat e produktit që do të piqet e i formës së tij
* Përbërjes së brumit
* Llojit të furrës e përmasave të saj
* Shkallës së lagështisë së vetë furrës

Një vërejtje e parë e rëndësishme: temperaturë e një furre, ndonëse ajo është e nxehtë, synon të ulet kur brenda saj vendoset një masë voluminoze që ka një temperaturë më të ulët.

Kur futet në furrë një sasi e madhe brumi është e nevojshme, së paku në fazën fillestare, të rritet temperatura sepse brenda pak minutash arrihet ajo që duhet; pas disa minutash është e nevojshme të ulet temperatura për të shmangur djegien e brumit. Një ëmbëlsirë, një fokaçe apo një panine janë pjekur me të vërtetë, kur nxehtësia arrin bërthamën qendrore të brumit. Si rrjedhim është e qartë se, sa më e madhe të jetë masa që piqet, aq më e gjatë duhet të jetë koha e mbajtjes së saj në furrë. Nga ana tjetër, në fazën e pjekjes, në qoftë se një brumë përmban shumë sheqer, është e nevojshme të ulet nxehtësia e furrës për të shmangur që ky përbërës të karamelizohet, veçanërisht në sipërfaqe. Në këtë rast korja bëhet mjaft e errët dhe ka një shije paksa të hidhur. Kur piqet një brumë i pasur me gjalpë, vezë e me fruta, është e nevojshme të rritet koha e pjekjes duke zvogëluar në të njëjtën kohë temperaturën, sepse futja e nxehtësisë në bërthamën e brumit është më e vështirë.

Temperatura e furrës vlerësohet edhe në bazë të lagështisë së saj.

**Brumërat e bazave**

Mielli, majaja, kripa dhe uji janë përbërësit bazë për një brumë të ardhur që do të bëhet bukë, picë apo fokaçe. Kur këtyre përbërësave u shtohen elemente të tjerë, si vaj, gjalpë, sheqer, qumësht, malto, fruta etj. Përftohet aj që në gjuhë teknike quhet “bukë speciale”. Në këtë kategori bëjnë pjesë një variete brumërash si buka me rrush apo buka me qumësht. Në këtë rast të fundit, uji zëvendësohet me qumësht dhe në brumë shtohen gjalpi dhe sheqeri. Përftohet një bukë e ëmbël që shërbehet për mëngjes apo për çaj. Edhe buka e bardhë amerikane është një bukë me qumësht.

Teknikat themelore të përpunimit të brumërave të ardhura janë së paku tre dhe zgjedhja e secilës prej tyre është e lidhur me vlerësime personale. Vlen të përmendet se nuk ka tregues kaq të përcaktuar sa të kthehen në ligje, egzistojnë, si në çdo veprimtari krijuese, rregulla të përgjithshme që edhe mund të thyhen, ose që brenda tyre secili eksperimenton ndryshime të mundëshme, që shpien në zgjidhje të reja. Brumi i ardhur mund të përftohet:

* duke përpunuar drejtpërdrejtë të gjithë përbërësit një herë të vetme;
* duke përpunuar fillimisht një pjesë të vogël të miellit e ujit me të gjithë majanë e nevojshme për të përftuar një brumë fillestar që quhet gjithashtu “maja” të cilit i shtohen, pas një fermentimi fillestar, uji e mielli i mbetur;
* duke përpunuar me një “maja” të marrë nga një brumë tjetër, që lihet të maturohet në një vend të ngrohtë.

Pas përpunimit, brumi i ardhur duhet të lihet në qetësi në një vend të ngrohtë, në mënyrë që procesi i fermentimit të arrijë deri në pikën e dëshiruar. Është e domosdoshme që ai të mbulohet me një rrobë, në mëyrë që të mos formohet në sipërfaqe ajo kore, që në fazën e pjekjes, mund të çahet duke krijuar një pamje aspak estetike. Kur përgatiten brumra në sasi të mëdha, duhen përdorur dhoma frigoriferike të posaçme ose frenues, në mënyrë të tillë që brumi të piqet në momenin e duhur.

**28. Gatimi i kremrave në kuzhinë, llojet, lëndët e para dhe ndihmëse**

**Beshamel**

**50 g gjalpë, 50 g miell i bardhë, ½ l qumësht, arra moskat, kripë, piper**

Në një tenxhere shkrini gjalpin në flakë të ulët dhe me ndihmën e një luge druri përzieni mirë miellin. Në këtë pikë (zëvendësoni lugën me një thupër në qoftë se ndiheni më të sigurtë) holloni përzierjen me qumështin që e keni ngrohur paraprakisht, por pa arritur vlimin. Qumështi shtohet pak e nga pak, pa ndërprerë përzierjën sepse vetëm kështu mund të shmangni formimin e topthave. Vazhdoni të përzieni derisa të ndjeni që salca po dendësohet dhe sapo të fillojnë të formohen bulat e para të vlimit, numëroni 10 minuta gatim. Pak para se të hiqni zjarrin, hidhni kripën, piperin dhe pakëz arrë moskat. Kur salca ju duhet më e dendur, mund të shtoni dozën e gjalpit e miellit (që duhet të jenë gjithmonë në raport të njëjtë midis tyre) e të mbani të pandryshuar sasinë e qumështit.

**Krem pastiçierie 2**

**½ l qumësht, 250 g sheqer, 5 të verdha veze, 1 vezë e plotë, 30 g miell, ¼ kuti vanilje.**

Ndryshon vetëm doza e përbërësave, por nuk ndryshon mënyra e të vepruarit në këtë variant të dytë, në të cilin nuk shfaqet gjalpi dhe vezët janë në sasi më të vogël. Është shtuar për kompensim doza e miellit që mund të zëvendësohet edhe me miell patatesh.

**Glasé me ujë**

**250 g sheqer pluhur, 1 dl ujë, aroma sipas dëshirës.**

Përzieni sheqerin me ujin në mënyrë që të përftohet një përzierje mjaft konsistente që mund të ngjyroset e të aromatizohet sipas dëshirës me esencë vanilie ose limoni, ose me vaj bajamesh etj. Glaseja e prodhuar në këtë mënyrë, shërben për të zbukuruar ëmbëlsira të ndryshme duke e vendosur mbi to me anë të një qese pastiçerie. Duhet përdorur vetëm për ëmbëlsira të forta sepse glaseja është pak e rëndë dhe mund t’i dëmtojë me peshën e saj ëmbëlsirat e buta. Glaseja mund të përdoret e bardhë, por edhe mund të ngjyroset me ngjyrë trëndafili apo të kaltër.

**29. Ëmbëlsirat në kuzhinë, llojet, lëndët e para dhe ndihmëse**

* Një brumë i përshtatshëm për biskota në formë rrotulle, duhet të përbëhet nga 50% vezë, 25 % miell dhe 25% sheqer.
* Një brumë i rëndë, për tortat duhet të parashikojë që përbërësit bazë, pra vezët, sheqeri dhe mielli të kenë të njëjtën peshë.
* Është e rëndësishme të ruhet raporti midis të bardhave dhe të verdhave të vezëve. Një prani më e madhe e të verdhave në krahasim me të bardhat, ul lagështinë e brumit, gjë që shkakton prodhimin e biskotave me kokriza të vogla, një prani më e madhe e të bardhave shkakton efektin e kundërt. Ekspertët këshillojnë që pesha e të verdhave nuk duhet të kalojë kurrë 50 % të peshës së përgjithshme të vezëve.
* Për të realizuar brumëra me kakao, është mirë që ajo të paraqisë një të shtatën pjesë të miellit e që ti shtohet brumi aq ujë, sa pesha e kakaos.
* Për të përftuar një konsistencë të ndryshme të brumit, mielli i gruri mund të zëvendësohet pjesërisht me miell patatesh, por asnjëherë në sasi më të mëdha se sa gjysma.
* Gjalpi, në proceset në të nxehtë nuk merret në sasi më të mëdha se 80% të sasisë së sheqerit e në proceset në të ftohtë është 50% e kësaj sasie.
* Për të arritur rezultate të mira në rrahjen e të bardhave të vezëve si dëborë, nuk duhet të ketë as një pikë nga e verdha e vezës.
* Brumi i biskotave duhet të piqet menjëherë sapo gatuhet, në mënurë që të mos dobësohen lidhjet midis përbërësave, të krijuara me procese të ndryshme.
* Temperatura e këshilluar për pjekje është rreth 175oC.

**Pandispanja 1**

**150g miell, 250g sheqer, 6 të verdha të vezës, 6 të bardha të vezës, 25g gjalpë, gjysëm limoni.**

Me një rrahës ose më një përzjerës elektrik përpunoni të verdhat e vezës me 25 g sheqer; rrihni veçmas të bardhat me tepricën e sheqerit. Përzieni me kujdes të dy përbërësit duke shtuar edhe lëkurën e grirë të limoni; shtoni pak nga pak miellin e gjalpin e shkrirë, por të ftohur. Piqeni në furrë mesatarisht të nxehtë, pasi ta keni derdhur përbërjen në një tepsi të lyer me gjalpë e me pak miell.

**Brumë i shkrifët 1**

**250 g miell gruri, 250 g gjalpë, 80 g sheqer, 3 të verdha veze, ½ portokalli, vanilie.**

Duke përdorur një rrahës vezës, rrihni gjalpin me sheqerin e bashkoni me radhë të verdhat e vezëve, lëkurën e grirë të portokallit e pak vanilie. Pastaj shtoni miellin e situr paraprakisht e përpunoheni për pak minuta, para se ta vendosni në frigorifer. Hapeni brumin me rrul.

**Kek**

**250 g miell gruri, 250 g gjalpë, 8 vezë të plota, 250 g sheqer, 100 g fruta të sheqerosura sipas dëshirës, 10 g maja birre.**

Ky kek është një ëmbëlsirë tipike angleze. Ka një histori mjaft komplekse sepse në fillim parashikonte përdorimin e brumit të ardhur, por që u shndërrua në një ëmbëlsirë që bazohet tek vezët dhe majaja pluhur.

Duke pëdorur një rrahës vezësh, rrihni gjalpin e zbutur së bashku me sheqerin; shtoni pak nga pak vezët, gjithmonë duke vazhduar rrahjen. Pastaj shtoni miellin, të cilin paraprakisht e keni përzierë me maja pluhur. Në fund shtoni frutat e sheqerosura e ndaheni përzierjen e fituar në enë drejtkëndëshe ose rrumbullake, ose në tepsi të vogla. Piqeni në furrë me nxehtësi mesatare (180oC). Ekzistojnë shumë variante për të përftuar kekë me konsistencë e shije të ndryshme. Për këtë, një sasie të njëjtë si më sipër mielli, gjalpi, vezësh dhe sheqeri mjafton t’i shtoni fruta të sheqerosura të ndryshme, aroma, fruta të thata në përpjestime të ndryshme. Dozat e propozuara në këtë recetë shpien në përftimin e një ëmbëlsire relativisht të lehtë. Duke rritur dozën e frutave, duke arritur deri në një përbërje që parashikon gjysmën e peshës së saj me fruta, mund të përftoni ëmbëlsira gjithmonë e më të rënda, por që nuk përkojnë me shijen mesdhetare.

**Brumi bazë për biskota**

Në brumin bazë për biskota përdoren e bardha e vezës e rrahur, të verdhat e vezës të rrahura, kremi i gjapit. Përpunimi, shpesh mjaft i ndërlikuar, zëvendëson procesin e fermentimit të majasë së freskët e synon përftimin e rezultateve delikate në produktë përfundimtare voluminozë, por mjaft të lehtë. Majaja pluhur ka vetëm funksion përforcues të punës së përzierësave, thuprave rrahëse apo lugëve prej druri, instrumentat bazë për të fituar rezultate të mira, por që edhe mund të zëvendësohen, kur është e mundur, me mjete profesionale moderne. Brumrat bazë për biskota, qofshin të konsistencës së lehtë, mesatare ose më të rëndë, kërkojnë përdorimin e vezëve, sheqerit, miellit, miellit të patateve e disa herë gjalpit. Tradita e pastiçerisë këshillon dy procese bazë, njëri në të nxehtë e tjetri në të ftohtë.

1. Procesi në të nxehtë parashikon që vezët e sheqeri të përzien të vakta e kështu, pas rrahjes transformohen në një përzierje të butë, në të cilën bashkohet më kujdes mielli e n.q.s është parashikuar nga receta, edhe gjalpi, gjithmonë i cilësisë së lartë.
2. Procesi në të ftohtë parashikon që të verdhat e vezëve të rrihen me gjysmën e sheqerit të nevojshëm, por veçmas nga të bardhat, që rrihen me pjesën tjetër të sheqerit. Të dy përbërjet përzien me kujdes, përpara se të bashkohen me miellin e eventualisht me gjalpin. Në të dy rastet, dozat e përbërësave duhet të vlerësohen me kujdes, për të përftuar rezultate shumë të mira.

**30. Menytë e ushqimeve**

Në hartimin e menusë është e rëndësishme të përcaktohet radha e ushqimeve. Kjo bëhet sipas një logjike që përkon me logjikën e asimilimit të ushqimit nga organizmi.

- Antipasta e ftohtë si ushqim i parë paraqitet si një ushqim oreksnxitës e shërbehet në një sasi të vogël.

- Supa radhitet në vendin e dytë të vargut ushqimor ngroh lukthin (pjesa e sipërme e aparatit tretës) e zgjeron enët e gjakut.

- Antipasta e ngrohtë, ashtu si e ftohta shërbehet në një sasi të vogël, është e zbukuruar mire e nxit oreksin përmes pamjes.

Pjata të para → Përbëhen kryesisht nga gatime me drithëra e derivate të tyre, si makarona, oriz apo njoki.

Vezë dhe peshk → Të përcaktuara si “pjata të mesit”, shërbehen në porcione të vogla në dreka e bankete.

Mishra → Janë gatime me bazë mishin e llojeve të ndryshme e shërbehen si pjata kryesore.

Garnitura → Janë perime të zgjedhura në kombinim me mishin e servirur, që shpesh për bëhen nga patate, karrota, spinaq etj.

Djathra → Shërbehen përgjithësisht vetëm mbi bazën e kërkesave të klientit.

Ëmbëlsira → Shërbehen në fund e përfshijnë ëmbëlsira të ndryshme, fruta e akullore.

Salcat e përgatitura si shoqëruese për këto pjata. - Gjella kryesore me mish apo peshk ndikon në ngopjen e lukthit.

- Perimet e sallatat janë shoqëruese të gjellës kryesore.

- Ëmbëlsirat si ushqim evitojnë gromësinë që pason pas ushqimeve e rrisin ndjenjën e ngopjes.

- Me frutat mbyllet vargu ushqimor. Shpesh, në vend të frutave ndeshemi me fjalën desert, prandaj është me interes të shpjegojmë domethënien e kësaj fjale. Në literaturën moderne gastronomike termi “desert” dallon nga ai “ëmbëlsirë”, pasi përmban dhe ushqime frutash (sallatë frutash, copa ananasi etj.), të cilat nuk janë ëmbëlsira. Fjala “desert” rrjedh nga frëngjishtja “dessevir”-që nënkupton të ngresh sofrën, ta spastrosh.

- Djathi me shijen e vet i jep gojës një harmoni freskuese. Ëmbëlsirat e djathi janë dy ushqime me shije të kundërta, prandaj në praktikë nuk shërbehen bashkë, por shërbehet njeri ose tjetri.

**Referencat:**

* Andoni E., Pelivani A., “Etika e të ushqyerit”, Klasa 10, Mediaprint – Tiranë 2010
* Andoni M, “Guzhina ideale”,vol 1, OMBRA-GMV, Porositur nga Sweesconatct- Tiranë 2009.