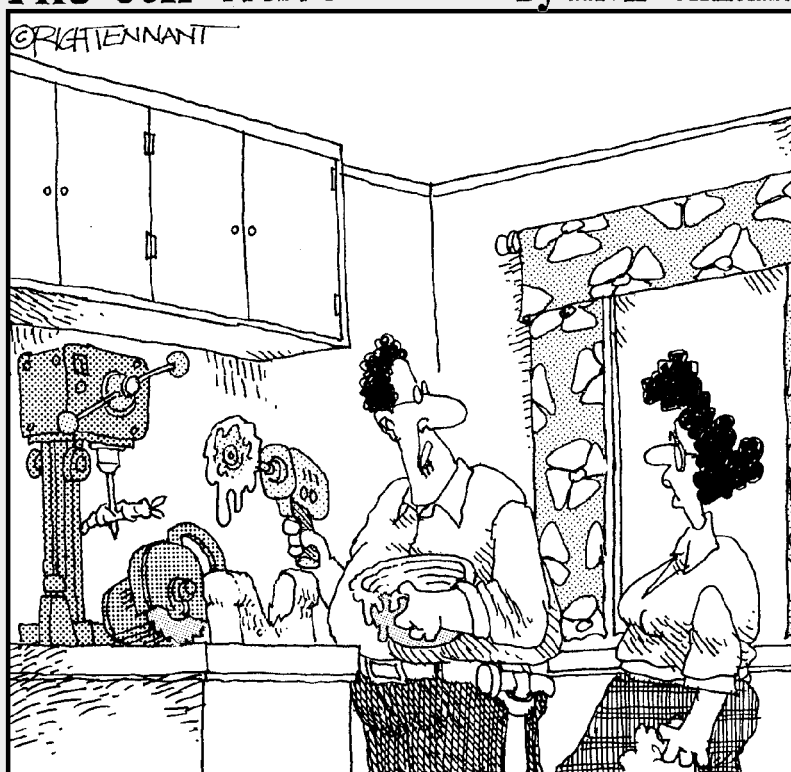


Deo I

Uđite – pa to je samo kuhinja

The 5th Wave

By Rich Tennant



„Pa šta, najviše volim da koristim sopstveni alat. Nego – koliko još treba da mutim ovu tortu?“

U ovom delu...

Sasvim je sigurno da ako želite da naučite da kuvate, najpre morate da uđete u kuhinju. Ako vas i sama pomisao na to plaši, pokušajte da nekoliko nedelja samo gledate vašu kuhinju, sve dok se ne budete osećali malo komotnije; zatim stojte ispred kuhinje sve dok vam se živci ne smire. Tada pređite u napad.

Kada jednom stupite u kuhinju, mi ćemo vam pomoći da ona postane prijatna i efikasna prostorija u kojoj možete da spremate razne vrste predivne hrane. U ovom delu bavićemo se svim, od opreme kuhinje do sprava potrebnih za kuvanje, od osvetljenja prostora za kuvanje do smeštaja za kuhinjski sto gostiju koji hoće da gledaju vaš rad.

Poglavlje 1

Zagrevanje za kuhinju

.....

U ovom poglavlju

- ▶ Kako je kuhinja postala duša doma
 - ▶ Zašto bi kuhinja trebalo da bude mesto ljubavi a ne soba za mučenje
 - ▶ Raspoređivanje dobrog radnog prostora
 - ▶ Kako da vaša kuhinja postane ugodna i bezbedna
-

Od jutra do mraka, iz kuhinje dolaze uglavnom poznati i utešni zvuci, neki pak čudni i vredni istraživanja. U danima kada je toplina najvažnija potreba ljudskog srca, kuhinja je mesto na kojem je možete naći; u njoj se suše mokre čarape i hladi vrela pamet.

– E. B. White

Bez obzira da li imate tesnu kuhinju u stanu, sa radnim prostorom veličine kutije pahuljica, ili prostranu seosku kuhinju sa savremenim štednjakom i prostorom za rad veličine ostrva, ovo poglavlje će vam pomoći da postanete produktivniji kuvar. Jedno je sigurno, odlično je imati veliki prostor. Međutim, ključ je u tome da znate kako da efikasno iskoristite ono što imate. Iznenadili biste se kada biste videli koliko male kuhinje imaju neki restorani; međutim, oni rade dobro jer je sve na svom mestu i sve je lako dostupno. Da li ste ikada tumarali po kuhinji očajnički tražeći varjaču, dok vam je omlet goreo na štednjaku? Mi ćemo se postarati da se nikada više ne nadete u takvoj situaciji.

Pored toga što ćemo govoriti o pametno organizovanoj kuhinji, pozabavićemo se i velikim električnim aparatima – frižiderima, štednjacima, mikrotalasnim pećnicama i sl. pa ćete znati šta da tražite u slučaju da treba da kupite ili zamenite neki od ovih delova kuhinje.

I oprostite nam ako se malo raznežimo oko kuhinje, s obzirom da je ona duša doma, gde se srećne uspomene stvaraju uz pečene piliće i zlatnožute pite od jabuka. Jednostavno, to je istina.

Za početak, evo deset glavnih razloga zašto bi trebalo da naučite da kuvate:

- ✓ Kada obedujete u nekom restoranu, možete autoritativno da primećite kako neko jelo nije spremljeno onako kako ga vi spremate.
- ✓ Koristićete razne vrste veoma čudnih dodataka – a znaćete i šta da radite sa njima.
- ✓ Moći ćete da kontrolišete svoju ishranu, što je bolje nego da zavistite od sumnjivih mučkalica spremljenih u restoranima.
- ✓ Kod kuće vam je dozvoljeno da uzmete repete.
- ✓ Hraniti voljene – pa čak i svekrvu – oduvek je bilo podnošljivije od odlaska u restoran. U krajnjem slučaju imaćete ostatke za sledeći dan.
- ✓ Kada naučite da kupujete sveže i prirodne namirnice, moći ćete da uočite razliku između kvalitetne i drugorazredne hrane. Ko zna, možda ćete biti inspirisani da sledećeg proleća i sami počnete da uzgajate povrće.
- ✓ Počećete da posećujete odeljke u knjižarama u kojima stoje kuvari, što je plodan teren za susrete sa suprotnim polom.

Kuhinje su najomiljeniji kutak u kući

Ukusi detinjstva i bezbrižnih dana više sa zidova kuhinja – tih davnih, divnih dana kada je u vašem životu bilo najvažnije da se pojavite u vreme obroka i da vas ne grde. Kada vas nešto muči usred noći i kada vam je potrebna uteha, gde idete? U kuhinju, na par zalogaja. Kuhinja je istovremeno i prostorija za hitne slučajeve i spokojno utočište.

Kuhinje su tople. Kuhinje vas hrane. I nije baš da ne verujete domaćinu, ali ste spokojniji ako namirnice vidite pre nego što se skuvaju.

Džozef Konrad je rekao: „Mnogo toga dugujemo plodonosnim razmišljanjima naših mudraca, ali nakon svega, zdrav pogled na život najvećim delom dolazi iz kuhinje.“

Razvoj moderne kuhinje

Pedesetih godina našeg veka, arhitektura stanova je kuhinju odvajala od ostatka stana i to tako da se ne vidi. Da li se sećate primedaba Roba i Laure Petrie, iz televizijske serije iz 60-ih, „The Dick van Dyke Show“? Njihova kuhinja bila je sakrivena leptir-vratima. Ovo je Robu pružalo bezbroj prilika za brbljanje, ali je isto tako govorilo nešto i o kuhinji: to je mesto na koje idete samo kada morate, korisna prostorija koja je privlačna koliko i garaža.

Danas se dosta pažnje posvećuje projektovanju kuhinje i često je najbolje dizajnirana prostorija, puna raznobojnih keramičkih pločica, starinskih stolova, terakota podova, velikih radnih prostora, sa pogledom na nebo i specijalnim štednjacima. Vrata Petrijevih (koja su isto tako mogla da budu i zid) srušena su kako bi se kuhinja sjedinila sa prostorom u kome se provodi najviše vremena. Hrana kao pozorište! Kuvanje kao nešto u čemu uživa čitava porodica! Prijatelji se dočekuju u kuhinji a stranci u dnevnoj sobi.

Današnji, opušteniji lični stil zabave, dozvoljava ono što bi se nekada smatralo varvarskim činom: posmatranje pripremanja hrane! Štaviše, gotovo manijačko interesovanje je kuhinju učinilo najzanimljivijom – da ne kažemo i najzabavnijom – prostorijom u kući.

Danas se prijatelji naslone na neki od kuhinjskih elemenata i gledaju kako seckate artičoke; nude se da ljušte paradajz ili da ocede salatu. Donose dobro vino i otvaraju ga u toku proslave. Čak i kada pokušate da ih odgurnete u dnevnu ili neku drugu sobu, oni se vrata kao da ih magnet vuče.



Gosti koji se nude da pomognu uštedeće vam radnu snagu. Nemojte da ih odvrćate.

Da li vam je potrebna velika kuhinja?

Da biste spremili veličanstvenu hranu nije vam potrebna i veličanstvena kuhinja. Međutim, dobro organizovan radni prostor svakako doprinosi da kuvanje bude lakše i prijatnije. Catherine Beecher, vatrena feministkinja i autor kuvara s kraja 19. veka, pisala je da tadašnje viktorijanske kuhinje liče na pećine i da je trčkanje po ogromnoj prostoriji ne samo zamarajuće već i neefikasno. Tražila je uzor kuhinje u kojoj bi mogla da radi i pronašla ga u, verovali ili ne, vagonu za ručavanje (a to je bilo pre nastanka moderne železnice)!

Početak 20. veka arhitekta su poslušale njenu poruku i počele da planiraju prostore u kojima je jelo moglo da se pripremi uz minimalno kretanje. Idealno bi bilo da su zamrzivač, kutija za hleb i skladište sa namirnicama udaljeni na samo nekoliko koraka.

Osamdesetih godina ljudi su ponovo naginjali ka velikim, širokim kuhinjama koje imaju velike radne prostore, pogled na nebo i više hroma od fabrike Ševrolet. Neke od ovih prostorija su veoma funkcionalne a neke primeri čiste taštine.



Čak i profesionalci ponekad prave budalu od sebe

Kada radite kao kuvar pod pritiskom u nekoj profesionalnoj kuhinji, dešava se da pogrešite: čak se i šefu kuhinje dešava da prepeče patku, ispusti tortu i prospe nešto. Razgovori sa nekim od vodećih kuvara, pokazali su da i kada grešite morate da imate smisla za humor. Greške smatrajte dodatnim iskustvom. Pre svega, nemojte se obeshrabriti. Evo nekoliko priča iz prve ruke:

- ✓ **Francesco Antonucci, šef kuhinje u restoranu „Remi“ u Njujorku:** „Godine 1975. bio sam pomoćnik upravnika u hotelu „Las Vegas“. Šef mi je rekao da iz hladnjaka donesem kontejner od 50 litara paradajz-sosa. Dok sam nosio kontejner, drška se polomila i čitav sos se prolio po podu koji je bio pun mrvica. Pogledao sam šefa. On je zurio u mene. Zatim je rekao: – Pa, pretpostavljam da nam večeras u sosu neće trebati parmezan.“
- ✓ **Andrew D'Amico, šef kuhinje u restoranu „The Sign of the Dove“ u Njujorku:** „Godine 1978. odmah nakon završetka škole, dobio sam posao u hotelu „Berk-

shire Place“ (Menhett). Konsultant je bio Wolfgang Puck. Prve nedelje sam učio da napravim „ber blan“. Wolfgang Puck je došao da proba... i ispljunuo ga! Odličan način da započnete karijeru.“

- ✓ **Charley Palmer, šef kuhinje u restoranu „Aureole“ u Njujorku:** „Kao student na „Culinary Institute of America“ pomagao sam jednom belgijskom šefu da dostavi hranu za neki prijem. Meni je bio spektakularan: pečena teletina sa svim dodacima, a za dezert dva čokoladna suflea od po dvadeset pet centimetara. Ja sam izneo jedan sufle a šef drugi. Zatim smo se sudarili, pri čemu su oba suflea završila na podu. Nismo imali šta drugo da poslužimo. Pokupili smo ih sa poda (a pod u ovoj kući je bio zaista čist), spasili smo što se spasti moglo, a to zatim rasporedili po tanjirima sa malo sosa. Domaćin je došao da nam kaže da je bio veoma zadovoljan svime – osim sufleom. Bio je izvrstan, rekao je, ali ga je bilo malo.“

Od haosa do samopouzdanja: uređenje prostora za kuvanje

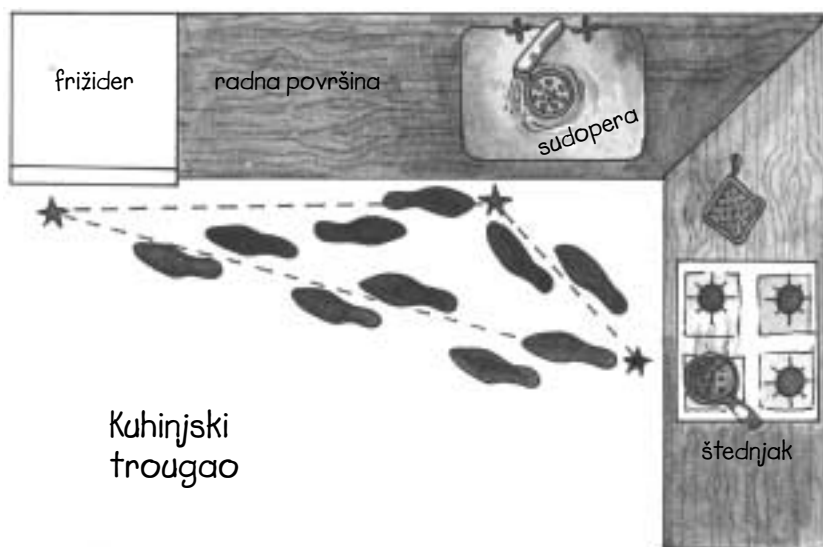
Beecherova je bila u pravu. Ako želite da trčite, priključite se nekom rekreativnom klubu. Iako je u redu imati veliku kuhinju u kojoj možete i da obedujete, kuhinjski prostor treba da bude praktično osmišljen.

Poželjno je da lako dodete od radne površine do štednjaka i frižidera. Ovaj radni prostor ima i svoje ime: *kuhinjski trougao* (pogledajte sliku 1-1). Ako vam sto, biljka ili malo dete zakrče prolaz, pomerite ih.

Radne površine



Radni prostor je kuhinjski element na koji se najčešće zaboravlja. To je prostor na kome postavljate i pripremate namirnice (seckate na dasci), slažete tanjire pre služenja, postavljate kuhinjske aparate i gubite ključeve od auta usred jurnjave. Potrudite se da ovaj prostor uvek bude



Slika 1-1:
Efikasno
osmišljen
kuhinjski
trougao.

Kuhinjski trougao

uredan i čist. U većini slučajeva je pretrpan priborom i gotovo neupotrebljiv. Zbog toga na njega stavite samo predmete koje najčešće koristite: aparat za kafu, toster i mikser ili blender, na primer. Sklonite sve ostalo što zauzima dragoceni prostor za rad.



Vrelo posude možete da stavite direktno na ovu radnu površinu samo ukoliko je ona granitna ili keramička ploča. Međutim, kada biste vrelo posude stavili na većinu ostalih radnih površina, uključujući i one od skupog sintetičkog materijala koji se naziva korijan, one bi se najčešće ulubile. Neka glavno pravilo bude da vrelo posude stavljate na štednjak ili na keramička i metalna postolja koja su otporna na visoke temperature.

Osvetljenje

Nije potrebno naglašavati da kuhinja treba da bude dobro osvetljena – pre svega štednjak i radni prostor. Ako imate kombinaciju kuhinje i trpezarije, bilo bi dobro da stavite prigušeno svetlo i to po mogućstvu u različitim zonama. Na taj način imaćete jako osvetljenu kuhinju i prigušeno svetlo u trpezariji.

Druga opcija je da imate posebno osvetljenje za kuhinjski prostor, bilo da je ugrađeno ispod visećih elemenata ili na tavanici. Najgore je kada pokušavate da vidite šta ste pripremili u slabo osvetljenom prostoru. Ako je u vašoj kuhinji osvetljenje nad prostorom za kuvanje slabo, najefetivnije rešenje bi bilo da na zid montirate dodatno svetlo.

Svetlo na štednjaku može da bude od pomoći, ali u većini slučajeva ono osvetljava samo površinu direktno ispod a ne i čitav prostor za kuvanje.

Skladištenje

U kuhinji nikada nećete imati višak prostora. Naravno, većina nas mora da se pouzda u sopstvene kreativne sposobnosti i upotrebi ono što ima.

Suvo skladištenje

Termin *suvo skladištenje* odnosi se na sve ono što se ne čuva u frižideru ili zamrzivaču. Trenutno se na tržištu nalaze mnogi genijalni kuhinjski elementi, poput onih koji imaju police i na vratima i unutar elementa. Ako vaš element nema ove mogućnosti, možete da improvizujete tako što ćete na unutrašnju stranu vrata zakačiti mreže. Veoma pogodni su i elementi koji se nalaze ispod radnog prostora a koje možete da izvučete.

Pasulj, suhu testeninu, brašno, čaj, kafu i slične namirnice možete da stavite u velike staklene tegle a zatim na police. Neka najbliže štednjaku ili mestu na kojem radite budu one namirnice koje svakodnevno koristite. Potražite prostor u kuhinji na koji možete da okačite police. Iskorištite i vertikalni prostor. Za tavanicu zakačite viseće police i iskoristite i prostor iznad kuhinjskih elemenata.

Noževe držite u postolju ili na magnetnoj traci koja se kači na zid. Čuvanje noževa u fioci ne samo da zauzima mesto koje bi moglo da se iskoristi za neke druge predmete, već se tako i oštrice brže tupe.



Elementi postavljeni na sredinu kuhinje veoma su praktični zbog toga što se ispod njih nalazi prilično velik prostor za skladištenje. Štaviše, možete da ih koristite umesto kuhinjskog stola. Ako nemate ove elemente, razmislite o tome da kupite veći sto koji ispod ploče ima police.

Vlažno skladištenje

Kada se radi o frižideru, tu ne možete baš mnogo da eksperimentišete. Frižider/zamrzivač treba da bude na nekoliko koraka od prostora na kojem radite. Međutim, zamrzivač možete da stavite i u neku drugu prostoriju, ili čak u podrum.

Aspirator

Adekvatan aspirator je veoma važan za komfor u kuhinji. Mnogi ispusni sistemi za kućne štednjake i mikrotalasne pećnice nisu adekvatni ako često pečete ili pržite hranu. Pametna investicija je odvojeni ispusni sistem koji ima filter za masnoću i cev koja izbacuje dim. Neki od ovih aspiratora se uvlače u zid kada se ne koriste. Neki kuvari više vole aspiratore koji usisavaju vazduh naniže jer štede prostor. Međutim, ovakvi aspiratori nisu baš najefikasniji zbog toga što topao vazduh teži da se podigne.



Od kojih se sve materijala prave radni prostori u kuhinji

Ako razmišljate o tome da promenite prostor na kome radite, uzmite u obzir sledeće materijale:

- ✓ **Puno drvo** je dobar materijal, pogodan za noževe (iako bi uvek trebalo da koristite dasku za sečenje, bez obzira na to od kog je materijala radni prostor). Vremenom se lak skine, a u malim pukotinama i rascjepima počnu da se skupljaju komadići hrane, što kasnije može da predstavlja bakteriološki problem.
- ✓ **Mermer** je hladan, što ga čini idealnim kada se pripremaju peciva i kolači, jer se testo ne lepi za hladnu glatku površinu. To je takođe veoma lep ali i veoma skup materijal, a može i da se zaprlja mrljama.
- ✓ **Nerdajući čelik** je umnogome idealan, iako deluje grubo i industrijski. Ovaj materijal se ne lomi, ne rđa i ne gubi boju, pa je zato pogodan za sudoperu.
- ✓ **Pločice** su prelepe, bogatog izgleda i funkcionalne, sve dok je površina ravna i neoštećena. Međutim, pločice se lako krnje i troše, posebno ako na njih stavljate vrelo posuđe, ili ako su nepravilno postavljene.
- ✓ **Sintetičke površine** svih vrsta možete da nađete, a one su i veoma funkcionalne. Korijan je sintetički materijal koji ima kvalitet sličan opalu. Možete da ga sečete i oblikujete kako god želite, a da se sastav nikada ne vidi. Veoma je tvrd i izdržljiv a nije tako skup.
- ✓ **Presovana plastika** ima mnogo prednosti. Izdržljiva je i relativno jeftina, ima je u svim bojama i može da se oblikuje po ivicama. Međutim, ne bi je trebalo koristiti kao površinu za sečenje ili na nju polagati vrelo posuđe.

Glavni uređaji

U ovom odeljku ćemo razgovarati o raznim tipovima uređaja koji su dostupni svakom domu. Ako niste u prilici da promenite većinu uređaja koje imate u kući, ne brinite, i oni će biti dobri. Pomoći će vam i ako poznajete relativnu snagu svakog od uređaja, kao i njegove slabosti.

Štednjaci i ploče

Kuhinjska tehnologija profesionalnim kuvarima nudi savremene pećnice i štednjake – indukciono kuvanje koje radi na principu magneta, sprave koje za tren oka umute sladoled, pećnice sa posebnim uređajima za odvođenje vazduha, kao i one na paru. Svi ovi uređaji uskoro će postati deo svakog doma, a neki već i jesu.

Predstavljamo osnovne kućne štednjake i pećnice i šta o njima treba da znate.

Kuvanje na plinu

Najozbiljniji kuvari najviše vole štednjake na plin. Plamen možete brzo da pojačate i smanjite, što je veoma bitno za prženje ili spremanje umaka. Štednjaci na plin imaju velike mogućnosti i vreme kuvanja mogu da smanje i za jednu četvrtinu.



Regulator štednjaka na plin, koji je ugrađen pre pet godina, ne bi trebalo da miriše na plin. Noviji modeli više nemaju uobičajene regulatore. Oni se uključuju elektronski; prema tome, nema protoka plina kroz sistem, osim kada je štednjak uključen. Ako ipak osećate miris plina, to znači da je sistem negde oštećen. Situacija je opasna – smesta pozovite plinsku stanicu. Nemojte da koristite štednjak ili bilo koji drugi električni uređaj, jer samo jedna varnica može da izazove eksploziju.

Električna toplota

Električni štednjak je postao popularan posle Drugog svetskog rata. Smatran je čistim, lakim za upotrebu i modernim. Slaba strana električnih štednjaka je vreme reagovanja. Smanjenje temperature može da traje i minut; kod plina, reč je o sekundama. Današnje nove električne pećnice, kao i one na plin, jednako su podešene da zadrže temperaturu u pećnici sa odstupanjem od oko 5 stepeni.

Indukcija

Indukcija je novi vid kuhinjskog zagrevanja. Neki od profesionalnih kuvara su toliko oduševljeni njome, da predviđaju da će potisnuti sve ostale sisteme u roku od deset godina.

Bez obzira da li je to istina ili ne, divno je makar i gledati indukciono kuvanje. U suštini ono radi na principu magnetnog prenosa – toplota se prenosi putem magnetne sile od ploče do suda u kome se kuva. Ako između ploče i suda stavite krpnu, ona se neće zagrejati. Dva litra vode provri za oko minut. Međutim, za ovakav štednjak morate da koristite sudove od posebnih materijala na koje magnet utiče, na primer sudove od nerđajućih legura. Na primer, posude od bakra i stakla ne bi moglo da se koristi na ovakvom štednjaku. Indukcioni štednjak je, inače, skup.

Upotreba halogena

Primena halogenih elemenata je još jedna novina na polju kuvanja. Halogene sijalice zagrevaju ravnu staklenu površinu štednjaka. Proizvođači štednjaka tvrde da halogeni mogu da se kontrolišu bolje i od plina ili struje, posebno kada su podešeni na nižu temperaturu, što duže kuvanje i prženje čini lakšim. Za ovu vrstu štednjaka najbolji su metalni sudovi sa ravnim dnom. Ovaj štednjak je takode skup.

Pećnice sa odvodom vazduha

Profesionalni kuvari već godinama koriste pećnice sa odvodom vazduha. Ako bismo preporučili neki dodatak vašoj kuhinji, onda bi to bila ovakva pećnica. Mali ventilator u zadnjem delu pećnice odvodi vazduh, tako da se jelo priprema brzo i ujednačeno, kao u pečenjarnici. Vreme kuvanja u pećnici i podešenost temperature su smanjeni za oko 25%, tako da većina kuvara preporučuje da prilikom pečenja ukupno vreme smanjite za oko 25% u odnosu na vreme dato u receptu.

Ako vam je ova previše skupa, a jeste, uzmite u obzir manju, jeftiniju pećnicu sa odvodom vazduha u obliku tostera, posebno ako vaše domaćinstvo ima jednog ili dva člana. U ovakvoj pećnici možete da ispečete tost, patišpanj za tortu, hamburger ili manje pile. Vreme spremanja je takođe kraće u odnosu na obične pećnice.

Mikrotalasne pećnice

Kuvanje u mikrotalasnoj pećnici sasvim se razlikuje od uobičajenog kuvanja. Morate se pridržavati drugih pravila. Većina ljudi koristi mikrotalasnu pećnicu samo za podgrevanje i odmrzavanje namirnica. Ako i vi planirate da je koristite u te svrhe, kupite neki jednostavni model koji ima jedan ili dva nivoa zagrevanja. Ako imate manjak prostora, uzmite u obzir kombinaciju mikrotalasne i pećnice sa odvodom vazduha koja omogućava spremanje jela na bilo koji od ova dva načina.

Kako ovo radi?

Svaka mikrotalasna pećnica ima energetska kutiju, takozvani *magnetron* koji proizvodi mikrotalase (od struje). Ovi mikrotalasi prolaze kroz materijale kao što su staklo, papir, porcelan i plastika, a kada dođu u dodir sa hranom, počinju da je zagrevaju. Mikrotalasi čine da molekuli vode koji se nalaze u hrani

počinju da kruže toliko brzo, usled čega dolazi do vibracija, trenja i zagrevanja.

Opšte mišljenje je da sa hrana u mikrotalasnoj pećnici priprema iznutra. Nije tako. Mikrotalasi prolaze kroz površinu i ne prodiru dublje od 5 cm unutar namirnica. Toplota se provođenjem širi na ostatak hrane.

Mikrotalasi ne prodiru kroz metal, tako da ne možete da kuvate u uobičajenom posudu. Morate da koristite vatrostalno staklo, neku plastiku, porcelan, otporan papir, keramiku i plastične vrećice za kuvanje. U nekim mikrotalasnim pećnicama posuda u kojoj se kuva, može se prekriti aluminijumskom folijom da ne izgori, ali sve to pod uslovom da folija ne

dodiruje zidove pećnice ili temperaturnu sondu. U uputstvu za upotrebu proverite da li smete da koristite foliju u vašoj mikrotalasnoj pećnici. Posude koje se stavi u mikrotalasnu pećnicu ne bi trebalo da se zagreje. Ako se ipak zagreje, to najverovatnije znači da ne propušta mikrotalase.



Mikrotalasna pećnica nije zamena za uobičajeno kuvanje ili pečenje mesa, hleba, torti, kolača i ostalih jela koja treba da se zapeku, sem ukoliko nema tu osobinu. Mikrotalasnu pećnicu treba da koristite za ono što ona najbolje radi i u kombinaciji sa ostalim uređajima. Ne primer, piletinu možete najpre da malo skuvate u mikrotalasnoj pećnici i da je zatim dovršite na roštilju. Evo nekih saveta koji se tiču mikrotalasnne pećnice:

- ✓ Jela koja zahtevaju puno vode, na primer testenina, umanjuju efikasnost mikrotalasnne pećnice i verovatno ćete ih brže spremirati na štednjaku.
- ✓ Sastojke morate da rasporedite pravilno da bi se ravnomerno skuvali. Najdeblje delove, na primer sredinu karfiola, postavite bliže zidovima pećnice. Namirnice iste veličine i oblika, kao što je krompir, rasporedite ukруг ili kvadratno, sa prostorom između, ali u sredinu nemojte stavljati ništa.
- ✓ Pokrivanje posuda skraćuje vreme spremanja i sprečava prskanje. Često mešanje i okretanje jela omogućava ravnomerno raspoređivanje toplote.
- ✓ Kao i pri klasičnom kuvanju, sastojci isečeni na sitne komade biće brže gotovi.
- ✓ Sastojke koji imaju ljusku ili omot, kao krompir, viršle i kobasice, najpre probušite viljuškom kako bi para koja može da dovede do pucanja, mogla da se oslobađa.
- ✓ Vreme pripremanja koje propisuje recept zavisi od brojnih faktora, među kojima je i vrsta mikrotalasnne pećnice koju imate, pa zbog toga proverite da li je namirnica gotova kada istekne preporučeno *minimalno* vreme kuvanja. Hranu uvek možete da kuvate nešto duže nego što je preporučeno. Obratite pažnju na to koliko jelo treba da „odstoji“ jer namirnice u mikrotalasnoj pećnici nastavljaju da se kuvaju i nakon što ih izvadite iz nje.
- ✓ Kada odmrzavate hranu, pazite da mikrotalasnu pećnicu podesite pravilno (30 do 40 % od ukupne snage) kako bi se namirnice odmrzavale lagano i ujednačeno; inače, može da se desi da spolja počnu da se kuvaju dok su unutra još uvek zaleđene.



Pre nego što počnete da koristite mikrotalasnu pećnicu, obavezno detaljno pročitajte uputstvo za upotrebu. Znamo da je jedna domaćica upropastila svoju pećnicu koristeći je kao kuhinjski sat, ne znajući da ona nikada ne sme da se koristi prazna.



Namirnice i jela koji se dobro pripremaju u mikrotalasnoj pećnici

- ✓ **Slanina:** brzo i bez prevelike pažnje, slanina postaje hrskava. Pokrijte je salvetom koja će pokupiti masnoću koja prska.
- ✓ **Kremovi i na pari kuvani nadevi za pite i voćne kolače:** ako ih spremate na uobičajen način, onda je najbolje na pari.
- ✓ **Ribe i školjke:** zadržavaju svoje sokove, strukturu i ukus. Pazite samo da ih ne prekuvate. Da biste otvorili školjke za paprikaše i supe, ostavite ih otkrivene u mikrotalasnoj pećnici ili dok se delimično ne otvore; zatim ih nožem potpuno otvorite.
- ✓ **Topljena čokolada:** većina recepata zahteva da se otopi na pari kako ne bi zagorela. To se prilikom spremanja u mikrotalasnoj pećnici neće dogoditi s obzirom da se posuđe ne zagreva previše.
- ✓ **Većina povrća:** za spremanje povrća u mikrotalasnoj pećnici potrebno je manje vode, a povrće zadržava vitamine, boju i strukturu.
- ✓ **Krompiri:** krompir težak oko 250 grama (krupan) spremajte na visokoj temperaturi 6 do 8 minuta. Za dva krompira potrebno je 6 do 10 minuta; za četiri – 14 do 16 minuta. Neka odstoje bar 5 minuta pre nego što ih poslužite.
- ✓ **Rizoto i palenta:** ova mediteranska jela zahtevaju stalno mešanje i nadgledanje kada ih spremate na štednjaku, što traje 20 do 30 minuta. U mikrotalasnoj pećnici nije potrebno toliko vremena.

Frižider

Frižideri ili hladnjaci su crne rupe u kuhinji – u njih trpate predmete koje više nikada ne vidite, barem ne do sledećeg detaljnog čišćenja. Tada ostaci hrane već liče na otpatke. Šta je uvijeno u ovu aluminijsku foliju? *Ne otvarajte!*

Postoje razne veličine i oblici frižidera. Četvoročlanoj porodici je potreban frižider od najmanje 150-170 litara, a verovatno bi odlično poslužio i veći, recimo od 210 litara. Ako često koristite frižider, bolje je da deo za zamrzavanje bude na vrhu. Neka frižider bude postavljen tako da se vrata otvaraju na najpogodniji način. Isto tako proverite odeljke na vratima i da li u njih možete da stavite boce uspravno. Vrata frižidera ne treba da budu pretrpana malim pregradama koje samo zauzimaju mesto.



Pokušajte da ne pretrpavate frižider kako bi hladan vazduh imao dovoljno prostora da kruži i hladi namirnice. Namirnice stavljajte uvek na isto mesto tako da ne morate da tražite teglu senfa ili džema svaki put kada otvorite frižider.

Donje fioke su obično najhladnije i u njima bi trebalo držati meso, živinu i ribu. Pre nego što sirovo meso ili ribu stavite u frižider, otpakujte i uvijte u mastan papir ili foliju. Sveže povrće najčešće se drži u fioci, iznad pregrade sa mesom. Zeleniš, salate i lisnate biljke možete pre stavljanja u frižider da operete, dobro osušite i umotate u salvetu da duže traju. Ostalo povrće, kao što su karfiol i prokelj, treba oprati neposredno pre pripremanja. Višak vode na bilo kom povrću u frižideru može da ubrza truljenje.

Dobra je ideja okretati namirnice i nove stavljati iza starih, a najčešće korišćene – kao što su mleko, sok i flaširana voda – stavljati na mesta sa kojih ih je lako dohvatiti. Sve ostatke hrane pakujte u hermetički zatvorene posude, u foliju ili plastične omote. Iz mesa, ribe ili živinskog mesa izvadite nadev i spakujte ga odvojeno. Ostatke konzervisane hrane najbolje je preručiti u hermetički zatvorenu plastičnu posudu. (Više uputstava o čuvanju određenih namirnica naći ćete u poglavlju 13.)

Staru hranu iz frižidera uklanjajte na svake dve nedelje, a frižider dobro operite blagim rastvorom na svakih par meseci. Otvorena kutija sode bikarbone na zadnjem delu police upija mirise. Ne zaboravite da ovu sodu bikarbonu menjate svakih par meseci.

Mašina za pranje posuda

Gotovo da postoji onoliko vrsta mašina za pranje sudova koliko i vrsta posuda. Treba da znate da kada je reč o skupljim mašinama, sudove ne morate mnogo da ispirate ili brišete pre nego što ih stavite u mašinu. Druga velika razlika je što neke mašine koriste toplu vodu iz bojlera, a neke je same zagrevaju. Ova druga vrsta je bolja, jer se u suprotnom potroši mnogo struje za zagrevanje vode. Modeli sa unutrašnjim odeljkom najčešće imaju više programa i bolje mreže. Kupite mašinu sa onoliko programa koliko mislite da ćete ih koristiti. Većina mašina za pranje sudova nije baš najbolja za pranje srebrnog posuđa, ali neke od njih imaju posebne programe za pranje finog kristala i porcelana.



Nikada nemojte stavljati sledeće predmete u mašinu za pranje sudova:

- ✓ Dobre noževe
- ✓ Drvene čepove, varjače
- ✓ Električne uređaje
- ✓ Osetljivo staklo, kao što su kristalne čaše za vino

Sigurnost u kuhinji

Verovatno mislite da je najveća opasnost u kuhinji poslužiti jelo koje će vaši gosti histerično ismejati kada se budu vraćali kući. Koliko god to bilo ponižavajuće, kuvari bi trebalo da imaju na umu i neke druge opasnosti.



Kada su u pitanju oštri noževi, uvek obraćajte pažnju na ono što radite jer samo jedan pogrešan potez može da nanese veliki bol. (Imajte na umu da su tupi noževi isto tako opasni zbog toga što traže da primenite više sile pri čemu može da se desi da vam ruka isklizne.) Ostala pravila o bezbednosti uključuju sledeće:

- ✓ Nikada ne kuvajte u širokoj odeći koja može da se zapali.
- ✓ Nikada ne kuvajte sa nakitom koji landara i koji može da se zakači za drške posuđa.
- ✓ Profesionalni kuvari imaju otporne ruke što je posledica dugogodišnjeg hvatanja vrelog posuđa, ali ih vi nemate. Neka vam držači za sudove uvek budu pri ruci i obavezno ih koristite.
- ✓ Neka drške sudova budu okrenute ka zadnjem delu štednjaka tako da deca ne mogu da ih dohvate.
- ✓ Ne držite osetljive namirnice izvan frižidera, posebno leti. Sirovo meso, riba i određeni mlečni proizvodi brzo se kvare, pa ih zbog toga odmah stavite u frižider ili zamrzivač. Frižider koristite i za mariniranje ili lagano odmrzavanje namirnica.
- ✓ Kada nešto prospete ili isflekate, odmah to obrišite kako se niko ne bi okliznuo i pao.
- ✓ Ne pokušavajte da kuvate kada vam misli negde odlutaju, zato što bi i prsti mogli da završe na pogrešnom mestu.
- ✓ Odvojite sirovo i živinsko meso od ostalih namirnica u frižideru, kako ne bi došlo do unakrsnog zagađenja bakterijama.
- ✓ Uvek operite ruke pre nego što počnete da radite sa hranom. Ruke mogu da budu, bukvalno, teretni voz pun bakterija, naravno u zavisnosti od toga šta ste radili u toku dana.
- ✓ Da biste izbegli panične potrage, stvari uvek vraćajte na mesto sa kojeg ste ih i uzeli. Nož uvek vratite u njegove korice kada vam više ne treba.
- ✓ Raspremajte dok radite. Pametno, zar ne? Pa zašto to onda niko ne radi? Znamo ljude koji su u stanju da naprave sendvič od tunjevine i da kuhinju ostave u neredu kao da su upravo pripremali hranu za četu ljudi. Sklonite prljave noževe, obrišite radni prostor a u pauzama pripremanja vratite namirnice u frižider. Tako ćete moći da razmislite, a vaši kućni ljubimci neće biti ohrabreni da skaču po radnoj površini. Sem toga, varjača ili jajima zaprljane oštrice miksera biće slobodne kada vam zatrebaju u sledećem koraku pripremanja.
- ✓ Priče iskusnih domaćica o tome da se ulje i voda ne mešaju je istinita. Ako sipate vodu na mastan plamen, stvar će biti još gora, jer će se plamen još više proširiti. Ako je vatra u nekom sudu, pokrijte ga. Ako je pak vatra u pećnici ili na podu, šaka-dve sode bikarbone ili soli trebalo bi da bude dovoljno da se obustavi dovod kiseonika.

UPOZORENJE!



Reč-dve o održavanju čistoće

Suvišno je reći da kuhinja mora da bude čista. Toplota, vlaga, kuhinja prepuna hrane, sve to je odlična podloga za bakterije. Trovanja hranom ima više nego što vi mislite.

Osetljiva mesta u kuhinji su daske za seckanje namirnica, radne površine, sunđeri, krpe, fioke u frižiderima i zemljane posude. Šta možete da uradite? Jednostavno, ove predmete perite detaljno u toploj vodi i

blagom deterdžentu. Daske za seckanje možete da istrljate sokom od limuna i solju, kako bi se odstranio miris belog i crnog luka. Koliko god da su plastične i polietilenske daske neprivlačne, one su lake za održavanje i nemaju pukotine u kojima može da se zadržava hrana. Neke od njih možete da perete i u mašini za pranje posuđa.