



GASTRONOMIJA

PRIPRAVA DIETNIH JEDI



Ksenija Suban Horvat, Marjana Pogorevc

*"Vaša zdravila naj bodo živila, vaša živila naj bodo zdravila."
Hipokrat*





Splošne informacije gradiva

Izobraževalni program

Gastronomija

Ime modula

Priprava dietnih jedi – M5 izbirni modul

Naslov učnih tem ali kompetenc, ki jih obravnava učno gradivo:

Progresivna dieta. Čista tekoča dieta. Polnotekoča dieta. Mehka in kašasta dieta.

Naslov enote učnega gradiva; to ni ena učna ura

Mehanski postopki za pripravo dietnih jedi



Povzetek

Gradivo Mehanski postopki za pripravo dietnih jedi opisuje postopke za pripravo tekoče, mehke in kašaste hrane ter uporabo tako pripravljenih jedi v posameznih obdobjih človekovega življenja in/ali kot predpisano dietno prehrano.

Ključne besede: progresivna dieta, čista tekoča dieta, polnotekoča dieta, mehka in kašasta dietna prehrana, akutna bolezenska stanja, konsistenca hrane, navzeja, oralna dieta, čiste juhe, kremne juhe, pire juhe, sluzaste juhe, prežganka, balastne snovi, beljakovine, prehranski dodatki, žolčnik, želodec, dvanajsternik, debelo črevo.

Avtorici: Ksenija Suban Horvat, Marjana Pogorevc

Drugi avtorji (fotografije): Ksenija Suban Horvat, Marjana Pogorevc

Recenzentka: Marjetka Širec

Lektorica: Simona Gljuk Peče

Datum: maj 2011



To delo je ponujeno pod Creative Commons Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Deljenje pod enakimi pogoji 2.5 Slovenija licenco.



Kazalo

Predstavitev ciljev enote	2
Priprava dietnih jedi	2
Čiste juhe	2
Kremne juhe	4
Sluzaste juhe	5
Pire juhe	5
Progresivna dieta	8
Čista tekoča dieta	8
Polnotekoča dieta	9
Mehka in kašasta dieta	9
Ponovimo	10
Medpredmetno povezovanje	11
Literatura in viri	12



PREDSTAVITEV CILJEV ENOTE

V človekovem življenju so obdobja, ko potrebuje posameznik prehrano, ki jo je potrebno pripraviti na prilagojen način. Primer takšne prehrane je progresivna dietna prehrana, ki vključuje prehrano od tekoče do mehke oz. trde običajne hrane. To pomeni, da moramo prilagoditi dietno prehrano glede na konsistenco hrane. Razmislimo:

- komu bi pripravili in ponudili tekočo dietno prehrano;
- kateri tehnološki postopki so najprimernejši za pripravo tekoče dietne prehrane;
- komu bi namenili mehko in komu kašasto dietno prehrano;
- kateri tehnološki postopki so primerni za pripravo mehke in kateri za pripravo kašaste hrane;
- kaj je progresivna dieta in
- komu je progresivna dieta namenjena.

Naslov učne situacije



PRIPRAVA DIETNIH JEDI

Čiste juhe

Čiste juhe lahko pripravimo iz govejega, perutninskega in ribjega mesa, ki mu dodamo tudi nekaj kosti, malo jušne zelenjave (korenje, gomolj zelene, korenina peteršilja), ki juhi izpopolni vonj in okus. Če pripravljamo juho za bolnika, ki ima predpisano dietno prehrano, je raje ne solimo. Tudi pri uporabi zelene bodimo varčni, saj daje močno aromo in je bolniki v določenem stadiju bolezni ne prenašajo dobro. Tik pred serviranjem potresemo juho s sesekljanim svežim drobnjakom ali s kakšno drugo mediteransko dišavnico blagega okusa.

Pomembno je, da pristavimo meso in kosti vedno v mrzlo vodo, da se mesni sok izluži prej, preden beljakovine na površini mesa zakrknijo.



Čista goveja juha

Količine za 4 osebe:

600 g govejih reber, 200 g nasekanih govejih kosti, 1,25 l vode, 80 g jušne zelenjave, 20 g čebule, narezan drobnjak.

Navodilo za pripravo jedi

Meso s kostmi operemo pod tekočo vodo, zelenjavo očistimo, operemo in grobo zrežemo. V lonec nalijemo odmerjeno količino mrzle vode, dodamo meso s kostmi in pustimo zavreti. Počasi naj vre eno uro, nato dodamo zelenjavo, čebulo in sol ter pustimo počasi vreti še dobro uro do uro in pol. Kuhana juha naj stoji 10 minut, da se prečisti, nato jo precedimo skozi gosto cedilo in jo tik pred serviranjem potresemo z narezanim drobnjakom.



Čista zelenjavna juha

Količine za 4 osebe:

150 g cvetače z listi vred, 150 g kolerabe, 100 g ohrovta, 150 g graha, 50 g peteršiljeve korenine, 150 g korenja, 50 g gomolja zelene, 150 g belušev, 100 g stročjega fižola, po želji lahko dodamo zdrave dele druge sezonske zelenjave, voda, sesekljan peteršilj.

Navodilo za pripravo jedi

Zelenjavo operemo, očistimo, narežemo na rezine, stresemo v lonec in prilijemo mrzlo vodo, da povečamo izluženje hranilnih snovi. Nato jo na rahlem ognju kuhamo dobro uro. Tako pripravljeno juho precedimo in pred serviranjem potresemo s seseklanim peteršiljem. Če dieta dopušča, lahko juhi med kuhanjem dodamo za noževno konico muškarnega oreščka.

V tako pripravljene juhi je raztopljenih veliko rudninskih soli, naravna barvila in vitamini.

Kremne juhe

Juhe poimenujemo po glavni sestavini, ki jih vedno pretlačimo ali zmeljemo v električnem mešalcu. Dopolnimo jih z jušnimi vložki, kot so profiteroli, osušene kocke rženega kruha. V zelenjavne kremne juhe lahko pred serviranjem vložimo koščke tiste kuhane zelenjave, iz katere smo pripravili juho, npr. beluševe vršičke, brokolijeve cvetke ali grahovo zrnje.



Brokolijeva kremna juha

Količine za 4 osebe:

400 g svežega brokolija, 30 g kokosove masti, 100 g jušne zelenjave, 20 g ovsene moke, 1,25 l kostne juhe, sok četrta limone, sol in žlica nesladkane sladke smetane (če dieta dopušča).

Navodilo za pripravo jedi

Na segreto kokosovo mast dodamo na tanke kolobarje narezano jušno zelenjavo in nekaj socvetij brokolija. Narahlo prepražimo, pomokamo, zalijemo s kostno juho in z vodo. Kuhamo toliko časa, da se zelenjava zmehča. Nato juho zmeljemo v električnem mešalcu ali pretlačimo ter nežno začinimo. Okus lahko obogatimo z limoninim sokom in s smetano ter ponovno prevremo.



Beluševe kremne juhe

Količine za 4 osebe:

30 g kokosove masti, 100 g jušne zelenjave, 20 g moke, 400 g belušev, 1,25 l kostne juhe, sok četr limone, sol ter ščepec muškarnega oreščka in žlico nesladkane sladke smetane (če dieta dopušča).

Navodilo za pripravo jedi

Na segreto kokosovo mast dodamo na kolobarje narezano jušno zelenjavo, očiščene in narezane beluše in beluševe olupke. Narahlo prepražimo, pomokamo, zalijemo s kostno juho in vodo. Kuhamo toliko časa, da se zelenjava zmehča, nato juho zmiksamo ali pretlačimo, nežno začinimo, izboljšamo okus z limoninim sokom in s smetano ter ponovno prevremo.

Sluzaste juhe

Sluzaste juhe so dietne juhe, pripravljene iz riža, ješprenja ali ovsenih kosmičev. Omenjena žita kuhamo v vodi toliko časa, da postane vsebina sluzava, nato še pretlačimo. Pri nekaterih dietah lahko okus sluzaste juhe dopolnimo tako, da dodamo košček masla. Če pa pretlačen riž, ješprenj ali kosmiče zalijemo z mesno juho, jo ponudimo kot vsako drugo juho.



Sluzasta riževa juha

Količine za 4 osebe:

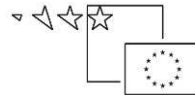
120 g riža, 1 l vode, sol (varčno), 40 masla.

Navodilo za pripravo jedi

V slan krop stresemo prebran in opran riž, ki ga kuhamo toliko časa, da se razkuha, to je okoli 45 minut. Nato ga pretlačimo, juho ponovno prevremo in ji nazadnje dodamo maslo. Po enakem postopku kuhamo tudi juho iz ješprenja ali ovsenih kosmičev.

Pire juhe

Juhe, pri katerih osnovne sestavine pretlačimo in na ta način tudi zgostimo, imenujemo pretlačene ali pire juhe. Pire juhe pripravljamo iz stročnic, zelenjave in krompirja. Vežemo jih s podmetom, z bešamelom ali s krompirjem, ki ga kuhamo skupaj z juho in pretlačimo, kar velja predvsem za zelenjavne pire juhe. Pire juhe izboljšamo z žlico



sladke smetane in maslom. Pomembno je, da po dodatku smetane in masla juhe ne smemo več vreti.



Grahova pire juha

Količine za 4 osebe:

180 g graha, 1,25 l vode, 40 g jušne zelenjave, 100 g krompirja, 20 g sezamovega olja, 40 g čebule, sol (čim manj), opečene kruhove kocke, 20 g masla, 1 žlica sladke smetane.

Navodilo za pripravo jedi

V lonec pristavimo grah, jušno zelenjavo, krompir, na sezamovem olju prepraženo fino sesekljano čebulo in sol. Vre naj toliko časa, da se vse sestavine zmehčajo, takrat pretlačimo, ponovno prevremo, odstavimo in okus juhe obogatimo z maslom in s sladko smetano.



Prežganka

Količine za 4 osebe:

40 g bele pšenične moke, 30 g kokosove masti, 1 l vode, kumina, sol (varčno), eno drobno jajce.

Navodilo za pripravo jedi

Na maščobi rjavo prepražimo moko, počasi prilijemo mrzlo vodo, da se prežganje razpusti. Dodamo kumino in sol ter kuhamo 20 minut. Jajce razžvrkljamo in ga med mešanjem zakuhamo v juho tako, da so jajčni kosmiči srednje veliki. Pri strogi dieti maščobo opustimo in moko pražimo do zlatorumene barve na suhi vročini.



Dušen osličev file z mladimi bučkami

Količine za 4 osebe:

8 osličevih filejev, 50 g sezamovega olja, 50 g pora, 100 g čebule, 200 g svežega paradižnika, 50 g limone, 80 g blitve, 20 g bele pšenične moke, 3 dl ribjega fonda, 400 g bučk, nekaj kapljic sojine omake.

Navodilo za pripravo jedi

Fileje posolimo, pokapljamo z limoninim sokom in na vsak file položimo blanširan list blitve. Tako pripravljene fileje zvijemo in povežemo s porovim listom. Na sezamovem olju prepražimo fino seseklano čebulo le toliko, da ovene, dodamo na kocke narezan olupljen paradižnik, sol, zalijemo z ribjim fondom, pustimo prevreti nekaj minut, nato pa omako prelijemo čez zvite osličeve fileje, nato jih dušimo dobrih 15 minut in jih pred serviranjem potresemo s sesekljanim peteršiljem.

K dušenim osličevim filejem ponudimo mlade bučke, ki jih pripravimo tako, da bučke operemo, narežemo na srednje velike kocke, pokapljamo s sojino omako, popražimo na oljčnem olju, nekaj minut podušimo in na koncu solimo.



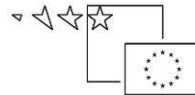
Tekoči jagodni žele

Količine za 4 osebe:

4 dl bistrrega sadnega soka, 40 g rjavega sladkorja, 40 g limone, 10 g želatine agar-agar, 300 g svežih jagod, listi melise.

Navodilo za pripravo jedi

Sadnemu soku primešamo sladkor in ga segrejemo do 80 °C. Dodamo zmlete jagode in ohladimo. Nato dodamo narezane liste melise, ponovno premešamo in napolnimo pečljate kozarce. V vsak kozarec lahko dodamo nekaj na male kocke narezanih svežih jagod.



Naslov učne vsebine



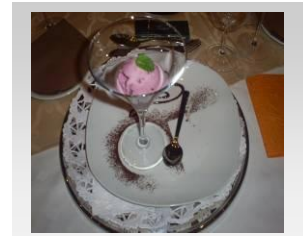
PROGRESIVNA DIETA

Izraz progresivna dieta pomeni, da prehaja posameznik postopoma od tekoče preko mehke do trde običajne hrane. Hitrost prehoda od enega do drugega načina prehranjevanja je odvisna od zdravstvenega stanja posameznika. Takšen način prehranjevanja je primeren pri:

- driski;
- navzeji;
- prebavnih težavah;
- bolnikih, ki so imeli lažji kirurški poseg;
- bolnikih, ki prehajajo na oralno dieto, in
- dojenčkah po dopoljenem šestem mesecu starosti.



Čista tekoča dieta



Če ima posameznik predpisano čisto tekočo dieto, lahko izbiramo med naslednjimi jedmi in pijačami:

- čiste mesne in brezmesne juhe,
- kava, čaj in limonada,
- gazirane pijače,
- čisti sadni in zelenjavni sokovi,
- sadni sladoled in tekoči žele,
- med in sladkor,
- prehranski in drugi dodatki.

Takšna prehrana vsebuje *zelo malo balastnih snovi*, zato je primerna za obdobje, ko je pomembno, da je v prebavni cevi zelo malo neprebavljivih ostankov, npr. pred operacijo na črevesju.

Tekoča dietna prehrana je primerna tudi kot dodatek osnovni hrani, ko morajo bolniki *nadomestiti tekočine* pri akutnih vročinskih stanjih, pri akutnem vnetju sluznice prebavil in po operacijah.

Ker vključuje le 5–10 gramov beljakovin, je primerna tudi za bolnike, ki imajo *akutno odpoved ledvic*.

Ker opisana dietna prehrana ni polnovredna, jo smemo uporabljati le nekaj dni. V skladu z zdravnikovimi navodili je potrebno vključiti tudi vodo in elektrolite.

Tudi v obdobju, ki sledi dojenju, začnemo dojenčkom, starim šest mesecev, pripravljati tekočo hrano. Najbolje je, da pričnejo najprej spoznavati zelenjavne okuse. Ko usvojijo okus čistih zelenjavnih sokov, jim pričnemo ponujati naravne sadne sokove.



Polnotekoča dieta



Ta oblika dietne prehrane vključuje:

- kremne in pire juhe,
- sluzaste juhe in prežganko,
- mlečnojajčni sladoled,
- jogurt,
- čokolado in
- pudinge.

Polnotekoča dieta je bolj bogata s hranilnimi snovmi kot čista tekoča dieta. Lahko je tudi hranilno polnovredna. Hrano pripravimo tako, da jo pretlačimo ali zmeljemo z mešalnikom. V tako pripravljene pretlačene hrane so delci hrane zelo majhni. Hrana je gostotekoča.

Takšna prehrana je primerna za vse, ki morajo uživati kašasto hrano. Pripravimo in ponudimo jo:

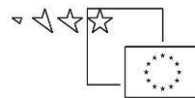
- dojenčkom po obdobju polnotekoče hrane;
- starostnikom, ki imajo težave z žvečenjem;
- bolnikom po operaciji prebavil;
- bolnikom, ki težko požirajo hrano, in
- bolnikom, ki ne morejo uživati trde hrane.



Mehka in kašasta dieta

Bolnikom, ki imajo predpisano mehko prehrano, lahko pripravimo:

- kuhano ribo,
- mlade bučke in
- pretlačeno banano.



Pri kašasti dietni prehrani ponudimo hrano z malo ali nič balastnih snovi. Pri tej vrsti diete lahko ponudimo tudi trdo hrano, ki jo dobro sesekljamo ali zmeljemo. Ponudimo:

- mehko in sočno meso,
- perutnino (brez kože),
- ribe,
- skuto in
- jajca.

Ko pripravljamo hrano za predpisano kašasto dieto, mora biti hrana primerno mehka in sesekljana, da jo lahko bolnik zaužije, čeprav težko žveči in požira. Takšna oblika prehrane je primerna za bolnike z akutnim vnetjem žolčnika, želodca, dvanajsternika in debelega črevesa. Priporočamo jo tudi ljudem po operativnem posegu. Na tak način pripravljamo tudi uravnoteženo prehrano za otroke.

Iz opisane prehrane moramo izločiti:

- ocvrte in močno začinjene jedi,
- zelo žilavo meso,
- orehe,
- kokos,
- olive,
- mastno meso,
- mastne sire,
- jedi iz polnozrnate moke in celih zrn,
- ocvrt krompir,
- stročnice,
- trdo zelenjavo in
- sadje.



PONOVIMO

1. Zapišite kratek odgovor.

Kaj pomeni izraz progresivna dieta?

Komu je namenjena progresivna dieta?

2. Naštete jedi uvrstite v ustrezno obliko dietne prehrane. S križcem označite ustrezno polje.

	čista tekoča dieta	polnotekoča dieta	mehka prehrana	kašasta prehrana
ovsena sluzasta juha				
kuhana škarpina				
vanilijev puding				

korenčkov sok				
cvetačna kremna juha				
tekoči malinov žele				
limonada				
piščančje prsi brez kože				
prežganka				
sok črnega ribeza				
jagodni sladoled				
čista goveja juha				
mlečnojajčni sladoled				
med				
jogurt z 1,6% maščobe				
skuta iz posnetega mleka				

3. Ovrednotite naslednje trditve.

Dojenčkom pričenmo ponujati drugo tekočo hrano šele po šestih mesecih dojenja.	DRŽI	NE DRŽI
Čista tekoča dieta vključuje ogromno balastnih snovi.	DRŽI	NE DRŽI
Bolniku z drisko svetujemo vsaj prve dni čajno pavzo.	DRŽI	NE DRŽI
Polnotekoča dietna prehrana je lahko polnovredna.	DRŽI	NE DRŽI
Ko pripravljamo kašasto dieto, iz prehrane izključimo polnozrnato moko.	DRŽI	NE DRŽI

4. Kaj bi skuhali in postregli naslednjim ljudem:

- mami, ki se je vrnila iz bolnišnice, kjer so ji odstranili slepič?
- stricu, ki je prišel na obisk in je že v letih ter težko žveči?
- starejšemu bratu, ki ima že drugi dan drisko?

5. Projektna naloga

Zberite recepture za pripravo kašaste hrane za malčke. Presodite, kdo je napisal najbolj jasna in uporabna navodila. Utemeljite svojo izbiro.



MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Povezava z biologijo: anatomija in fiziologija prebavil.

Povezava s kemijo: beljakovine, vlaknine, elektroliti.

Povezava z gastronomijo: prehranska piramida.

Povezava z umetnostjo: dekoracija, estetski pogrinjki.

Povezava s poukom strežbe: serviranje dietnih jedi.

Povezava s tujim jezikom: izdelava slovarja strokovnih izrazov.



LITERATURA IN VIRI

Pokorn, D. 1994: Prehrana bolnika, Murska Sobota, Pomurska založba.
Levstek, P., Grum A. 2002: Kuharstvo, DZS.