

Juhe

B. Žlender

1

Vloga v prehrani in v obroku

prehranska vloga:

- hranilo
- vzbudi apetit ("apetizer")

vloga v obroku:

- uvodna jed (nizka hranilna vrednost, nepoudarjene senzorične lastnosti)
 - čiste juhe
 - lahke krem juhe ali pireji
- glavna jed (visoka hranilna vrednost, izražene senzorične lastnosti)
 - goste in močne juhe
 - krem juhe in pireji

2

Razvrstitev juh po namenu uporabe, načinu priprave, surovine

- **osnovna juha** (osnova) – mesna, zelenjavna...
- **buillon** – osnova iz govedine in kosti
- **consomme** – močna bistra juha iz več vrst mesa
- **glaze** – koncentrirana osnova (na $\frac{1}{4}$)
- **demi-glaze** – polkoncentrirana osnova (na $\frac{1}{2}$)
- **bistre lahke** – mesne, zelenjavne, sadne...
- **goste juhe** – pire (osnova + pretlačena živila)
 - krem (osnova + pire + smetana + bešamel ali veluta omaka)
- **močne** (krepke)
 - tople bistre ali krem juhe (z večjimi kosi živil)
 - hladne juhe (osnova + želatina ali osnova + škrob/pire)

3

Priprava osnove

1. **kuhanje** v vodi (povrevanje) – mesa, kosti, zelenjave, začimb...
- rjava osnova – iz porjavelih (suha TO) surovin
- bela osnova – iz presnih surovin

Čas kuhanja odvisen od vrste surovin

2. **odstranitev** čvrstih komponent iz juhe
3. **hlajenje** juhe (1-2 °C) in odstranitev maščobe

4

Priprava osnove

4. **bistrenje** –dekantacija
 - filtracija
 - separacija (centrifuge)
 - dodatek beljakovin (beljak, meso)
5. **koncentriranje** – na $\frac{1}{2}$ do $\frac{1}{4}$ volumna
6. **konzerviranje in shranjevanje** – hlajenje, zmrzovanje, dehidracija

5

Zgoščevanje juh

osnova + dodatek:

- mesa, perutnine, rib, zelenjave...
- pireja iz kuhanega mesa, zelenjave ...
- testenin, vlivancev, žit
- moka ali škroba
- jajc

6

Kremne in pire juhe

1. **kremne juhe** – zgoščene z:
 - veluta omako (neomejeno kuhanje)
 - bešamelom ali smetanovo omako (rumenjaki + mleko / smetana) – kuhanje s povrevanjem (82-84 °C)
2. **pire juhe** – zgoščene z kuhanimi pretlačenimi živilami:
 - grah, leča, fižol, krompir
 - paradižnik, zelena, korenje
 - šparglji, gobe...

7

Serviranje juh

- tople 65 do 71 °C
- hladne 4 do 7 °C

8

Konzerviranje juh

- **dehidrirane juhe** (jušni koncentracije)
 - briketirane
 - pastozne
 - prašnate
- **sterilizirane** (navadne ali kondenzirane)
- **zmrznjene**

9

Dehidrirane juhe

- vsebnost vode < 10%

bistre	kremne
<ul style="list-style-type: none"> dehidrirano meso, mesni ekstrakt, kreatin – za mesne juhe suha zelenjava maščobe ojačevalci okusa sol, začimbe emulgatorji, stabilizatorji, antioksidanti naravna barvila, arome rastlinski proteini (soja...) testenine (fakultativno) 	sestavine enake kot pri bistrih + mleko v prahu (posneto)

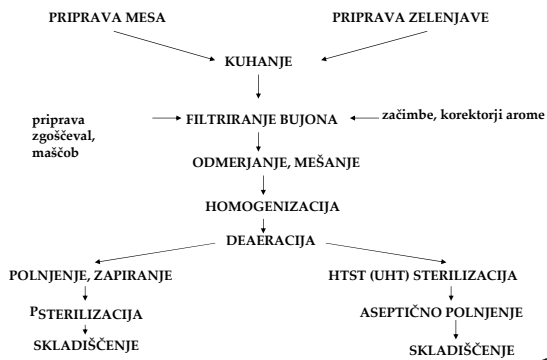
10

Postopek izdelave dehidriranih juh

- odmerjanje sestavin
- mešanje
- homogenizacija
- briketiranje, oblikovanje paste – samo bistre juhe
- pakiranje
- skladiščenje / distribucija

11

STERILIZIRANE JUHE



12

