Значення соусів у харчуванні, їх класифікація

*Соус* — це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі її приготування або подають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду.

Особливою популярністю в Україні користувалися соуси, які готували до м'яс­них, круп'яних, овочевих та рибних страв. Поширеним соусом до м'яса, птиці був софорок, до складу якого входило пасероване борошно, бульйон та сметана. Со­усом поливають основний продукт, заправляють перші страви або подають до страв окремо в металевих чи фарфорових соусниках, які ставлять поряд із стра­вою на тарілочці. На порцію страви подають 50, 75, 100 г соусу (інколи 25 г).

Добре приготовлені і правильно підібрані соуси урізноманітнюють смак і зовнішній вигляд їжі, роблять й більш соковитою, що полегшує засвоюваність. Крім того соуси доповнюють склад страв, підвищують їхню енергетичну цінність, оскільки до більшості з них входять вершкове масло, олія, сметана, борошно. Соуси, приготовлені на м'ясних, рибних і грибних бульйонах, багаті на екстрак­тивні речовини, тому збуджують апетит. Білки, жири і вуглеводи, які містяться в соусах, легко засвоюються організмом.

Підбирати соуси до окремих страв треба вміло. Бідні на жири страви (з відвар­ної тріски, судака) слід подавати з соусом польським, який збагачує страву жира­ми; соус сухарний підвищує енергетичну цінність страв з відварної капусти більш ніж у 2 рази. Соуси, до складу яких входять хрін, гірчиця й цибуля, подають до страв не дуже гострих, таких як відварна яловичина, свинина, а соуси з грибів — до рисових або картопляних котлет, бабок.

Соус, до складу якого входять сметана і яйця, поліпшує смак овочевих страв і значно підвищує їх поживність, а м'ята усуває специфічний запах і присмак бара­нини. До м'ясних і рибних страв краще подавати соус з печерицями і щавлем.

Тушкування м'яса з гострими соусами сприяє переходу колагену в глютин і розм'якшенню м'яса.

**Класифікація соусів**. За способом приготування соуси поділяють на дві групи: з загусниками, при виготовленні яких використовують пасероване борошно, крох­маль, і без загусників.

За температурою подавання їх поділяють на гарячі (температура подавання 65-70 °С) і холодні (10-12 °С).

За кольором розрізняють соуси червоні і білі.

Як рідку основу для соусів використовують бульйони (м'ясні, грибні, рибні), молоко, сметану, вершкове масло, олію, оцет.

Особлива група — солодкі соуси. Для дієтичного харчування соуси готують на воді, овочевих і круп'яних відварах.

За консистенцією розрізняють соуси рідкі для поливання і тушкування страв, Середньої густини — для запікання і додавання в овочеві страви і начинки. Інколи готують густі соуси для фарширування і додавання як в'язку основу до деяких страв.

За технологією приготування розрізняють основні і похідні соуси. Соуси, при­готовлені на певній рідкій основі з максимальною кількістю продуктів, називають *основними*. Якщо до основного соусу додати інші продукти і приправи, дістають інші соуси цієї групи, які називають *похідними*. При зберіганні соусів не утворю­ватиметься плівка, коли на поверхню покласти шматочки вершкового масла або маргарину. Якщо плівка з'явилась, її слід зняти або процідити соус.

Швидко охолоджений, а потім розігрітий соус має кращий смак, ніж соус, який зберігають гарячим.

Охолоджені соуси є добрим середовищем для розвитку мікроорганізмів, тому їх треба зберігати у холодильній камері при температурі 0-5 °С в закритому фар­форовому, керамічному посуді або каструлі з нержавіючої сталі до трьох діб.

Основні гарячі соуси (крім молочних і сметанних) можна зберігати на водяній бані при температурі 80 °С від 3 до 4 год; молочні соуси рідкої консистенції — 1-1,5, сметанні — 2 год.

Готують соуси у соусному відділенні гарячого цеху.

Для приготування соусів використовують спеціальні стаціонарні казани, а та­кож наплитні казани невеликої місткості, каструлі, сотейники з товстим дном, щоб вони не пригорали, листи і сковороди. З інвентаря використовують дерев'яні копистки, вінчики, сита, цідилки, шумівки, черпаки; для збивання майонезу — збивальну машину.

Норма солі і спецій на 1 кг соусу така, г: сіль — 10, перець — 0,5, лавровий лист — 0,2 (на маринад), крім того гвоздика — 1, кориця — 1. Для приготування соусу молочного використовують сіль — 8.

У рецептурах наведено і кислоту лимонну, яку можна замінити соком лимона з розрахунку: 1 г кислоти лимонної замінюється 8 г соку лимонного, який діста­ють з 20 г лимона. Кислоту лимонну розчиняють у теплій перевареній воді (1:5) і вводять у готовий соус.

# Соуси і приправи промислового виробництва

Соуси і приправи промислового виробництва додають до деяких страв і кулі­нарних соусів у процесі приготування їх для поліпшення смаку, а також подають до холодних закусок і гарячих страв.

**Соус майонез** — сметаноподібна дрібнодисперсна стійка емульсія, до складу якої входить рафінована олія, яєчний порошок, сухе знежирене молоко, гірчиця, цукор, сіль, різні прянощі. Майонез містить, %: жиру — 67, води — 25, білків — 3,1, вуглеводів — 2,6. Біологічна цінність його зумовлена високим вмістом ненасичених жирних кислот. Залежно від рецептури і призначення випускають майо­нез столовий (Провансаль, Молочний, Любительський, який має жовтувато-кре­мовий колір, ніжний, злегка гострий, кислуватий смак), з прянощами (Весна — з кмином, кропом; Ароматний, Кавказький з перцем), відрізняється гострим сма­ком, вираженим ароматом внесених прянощів; із смаковими добавками і такими, що здатні утворювати желе (Гірчичний, Салатний, Вогник, Апельсиновий та ін.). Колір цих видів майонезу залежить від добавок.

Для підприємств масового харчування майонез фасують у скляну тару масою нетто від 0,5 до 10 кг.

Майонез зберігають при температурі 3-7 °С і відносній вологості повітря не більш ніж 75 % протягом 15-30 днів, при температурі 14-18 °С — 5-10 днів. Його використовують як приправу до м'ясних, овочевих і рибних страв, для заправлян­ня салатів, вінегретів.

На основі майонезу готують усі похідні соусу майонезу.

**Томатні соуси** готують з томатної пасти, томатного пюре, свіжих достиглих томатів з додаванням цукру, оцту, солі, прянощів, олії, харчових кислот та інших продуктів. Готують соус томатний гострий, Астраханський, Кубанський, Херсонський та ін.

Соус томатний гострий виготовляють із свіжих томатів або томатного пюре, додають цукор, оцет, сіль, цибулю, часник і червоний перець. До складу соусу Кубанський входять свіжі достиглі томати, уварені з цукром, сіллю, оцтом, пря­нощами, і подрібнені цибуля та часник. Соус має ніжний кисло-солодкий смак.

Томатні соуси звичайно бувають оранжевого, червоного або малинового ко­льору, однорідної консистенції, гострого смаку. Використовують їх як приправу до перших і других страв.

Для виготовлення делікатесних соусів використовують томатне пюре, томатну пасту, фруктове пюре, борошно сої, олію, цукор, сіль, оцет, гірчицю, прянощі. Залежно від складу і способу виробництва розрізняють соуси делікатесні Півден­ний, Томатний, Український, Любительський тощо.

Делікатесні соуси складаються з однорідної, добре протертої маси і мають ароматний запах та кисло-солодкий гострий смак, без стороннього присмаку і різко виявленого запаху оцтової кислоти, їх подають до холодних закусок, пер­ших і других страв з м'яса, риби, овочів.

Соус Південний відрізняється гострим смаком і приємним ароматом. Його виго­товляють з додаванням ферментативного соєвого соусу, яблучного пюре, томатної пасти, протертої печінки, цукру, олії, часнику, цибулі, родзинок, перцю, імбиру, гвоздики, кориці, мускатного горіха, кардамону, мадери. Соус використовують для м'ясних, рибних і овочевих страв, його додають при приготуванні червоних соусів.

Фруктові соуси (яблучний, абрикосовий, сливовий, персиковий) виготовля­ють з обчищених уварених плодів з цукром, їх подають до солодких круп'яних і борошняних страв (бабок, запіканок, налисників, млинців, оладок).

Для приготування соусу Ткемалі використовують пюре свіжих слив, додають базилик, кінзу, часник і червоний перець. Він має кислу вато-гострий смак. Пода­ють до смажених страв з м'яса, птиці, шашликів.

Концентрати соусів промислового виробництва виробляють у порошках — червоні, білі, грибні. Сировиною сухих концентратів є сухе м'ясо, гриби, овочі, пасероване борошно, томатний порошок, сухе молоко, сіль, цукор, лимонна кис­лота, прянощі, глютамат натрію. Перед використанням їх розводять водою, кип'я­тять 2-3 хв і заправляють вершковим маслом.

Концентрати соусів упаковують у коробки або пакети масою від 50 до 200 г або від 1 до 2 кг. Зберігають 4 місяці.

**Гірчиця харчова готова.** Для її приготування використовують гірчичний поро­шок і сорту, який заливають окропом, настоюють І заправляють сіллю, цукром, олією і прянощами. Харчова гірчиця залежно від рецептури буває таких видів: Столова, Російська, Ароматна, Домашня, з хріном, з часником. Консистенція усіх видів готової гірчиці повинна бути мазка, однорідна, жовтого кольору (до­пускається коричневий відтінок), смак — гостропекучий, властивий даному виду гірчиці, без сторонніх присмаків.

Столова гірчиця відрізняється вмістом цукру (від 7 до 16 %), кухонної солі (від 1,4 до 2,5 %), оцтової кислоти (від 1,5 до 2,4 %) та олії (від 4 до 10 %).

Харчову гірчицю використовують як приправу до закусок і холодних страв з м'яса і як добавку до червоних соусів і салатних заправ.

Готову харчову гірчицю зберігають в сухих затемнених приміщеннях при тем­пературі не вище 10 °С, в охолоджуваних — 1,5 місяця.

**Харчові кислоти.** Оцтова кислота надходить у вигляді оцтової есенції і столо­вого оцту. Оцтову есенцію дістають при сухій перегонці дерева. Вона містить 80 % оцтової кислоти. Перед вживанням у їжу есенцію розводять холодною кип'яченою водою. Щоб дістати 1 л 3 %-го столового оцту, треба взяти 33 г есенції і 967 г води. Оцтову есенцію розливають у пляшки по 100, 150 і 200 г.

Оцтова есенція і оцет мають бути прозорими, без каламуті, осаду, слизоутворюючих бактерій, оцтових мушок і кліщів.

Оцет використовують для маринування м'яса, приготування маринадів, салат­них заправ, соусів, перших страв та ін.

Харчова лимонна кислота випускається у вигляді безбарвних або злегка жовту­ватих кристалів, які містять не менше 99 % лимонної кислоти. Кристали можуть легко розчинятися у воді і давати прозорий без запаху розчин приємного кислого смаку. Використовують так само, як І оцет, її зберігають у сухих приміщеннях.

**Глютамат натрію** — порошок білого кольору у вигляді кристаликів, без запаху, солонуватий на смак, добре розчиняється у воді. Для його виробництва викорис­товують пшеничну клейковину, казеїн і відходи цукрового виробництва. Викорис­товують як приправу до страв з м'яса, риби, овочів.

# Приготування борошняних пасеровок і бульйонів для соусів

Більшість соусів готують Із загусником. Як загусник використовують борош­но, яке надає соусам густої консистенції. Щоб соус був однорідним, без грудочок, борошно попередньо пасерують (нагрівають до температури 120-150 °С). Для па­серування використовують борошно вищого або і сорту. В процесі пасерування воно набуває аромату смаженого горіха, білкові речовини зсідаються і частина крохмалю перетворюється на декстрини. Тому при розведенні гарячим бульйоном або молоком пасероване борошно не утворює клейкої маси. Як загусник крім борошна можна використати модифікований кукурудзяний крохмаль, який надає соусам більш ніжної консистенції, а також підвищує енергетичну цінність соусу. Для приготування однієї порції рідкого соусу використовують 50 г борошна або 25 г модифікованого крохмалю.

Залежно від способу приготування борошняну пасеровку поділяють на суху і жирову, за кольором — червону і білу.

*Червону пасеровку* можна приготувати без жиру і з жиром. При пасеруванні без жиру борошно просіюють, насипають на лист шаром не більш ніж 4 см і, безперерв­но помішуючи, обсмажують до світло-коричневого кольору при температурі 150-160 °С. Спасероване борошно легко розсипається і має запах смаженого горіха. Для червоної пасеровки з жиром використовують харчові жири, маргарин або вершкове масло, У посуді з товстим дном розтоплюють жир, всипають борошно і пасерують до світло-коричневого кольору і розсипчастої консистенції, безперер­вно помішуючи.

Червону борошняну пасеровку використовують для приготування червоних , соусів.

*Білу пасеровку* готують для білих соусів на м'ясному, рибному бульйоні, а та­кож молочних і сметанних. У посуді рол оплюють маргарин або вершкове масло, всипають, безперервно помішуючи, просіяне борошно, яке нагрівають при тем­пературі 120 °С до кремового відтінку, не допускаючи зміни забарвлення. Інколи готують білу борошняну пасеровку без жиру так само, як червону суху пасеровку, але борошно підсмажують до світло-жовтого кольору.

*Холодну пасеровку* використовують для швидкого приготування соусу Просія­не борошно з’єднують із шматочками вершкового масла і перемішують до одно­рідної консистенції. Готують у невеликій кількості (порціонно).

Рідкою основою соусів є бульйони Розрізняють бульйони білі (звичайні) та коричневі.

*Білий м'ясний бульйон* готують з харчових кісток звичайним способом (на 750 г кісток 1,4 л води) з додаванням або без додавання м'ясних продуктів І використо­вують для приготування білих соусів.

*Рибний бульйон* варять таким самим способом, як і для перших страв (на 750 г харчових рибних відходів 1,250 л води).

*Грибний бульйон* для соусів варять з сушених грибів, як і для перших страв. Крім того для приготування соусів використовують бульйони, які дістають при варінні або припусканні птиці і риби. Вони багаті на екстрактивні речовини, і тому соуси, приготовлені на таких бульйонах, смачніші.

*Бульйон коричневий* готують з обсмажених до коричневого кольору харчових кісток і використовують для приготування червоних соусів.

Для приготування бульйону сирі яловичі, свинячі, баранячі кістки промива­ють, дрібно рубають (5-6 см завдовжки), викладають на лист і обсмажують у жа­ровій шафі протягом 1-1,5 год при температурі 160-170 °С. За 20-30 хв до закін­чення обсмажування додають нарізане коріння і ріпчасту цибулю. Коли колір кісток стане світло-коричневим, обсмажування припиняють, а жир, то виділився, зливають. Обсмажені кістки з підпеченими овочами кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг 1,5-2,5 л) і варять 5-6 год при слабкому кипінні, періо­дично знімаючи жир і піну. Щоб збільшився вміст екстрактивних речовин, а та­кож щоб поліпшилися смак і запах бульйону, в нього додають м'ясний сік, який утворився після смаження м'ясних продуктів. Готовий бульйон проціджують.