



## Fondovi, Sosovi i Supe

Nastavnik:

dr Nikola Vuksanović, docent

1



## Fondovi i sosovi

Sosovi su komponente jela koji se koriste kako bi poboljšali ukus, izgled, nutritivnu vrednost i sočnost hrane.

Oni ne smeju da prikriju loš kvalitet hrane, već da budu komplementarni sastojci dobrog jela.

Da bi se razumela veština pripremanja sosova, moraju se izučavati strukture – komponente sosova, a zatim savladati njihovo sjednjivanje i kombinovanje.



2



- Vrednost nekog jela zavisi od kvaliteta sosa,
- Oni obezbeđuju lakše žvakanje i gutanje jela,
- Pikanjni sos otvara apetit pri jelu.
- Glavni sosovi imaju strukturu koja je sačinjena od:
  - 1. tečnosti – fond koji predstavlja osnovu sosa,
  - 2. sredstva za zgušnjavanje i
  - 3. začina i dodataka.

3



**1. Tečnost**, koja je najčešće fond, jeste sastojak koji predstavlja osnovu mnogih sosova ("mother sause"). Glavni topli sosovi se prave od toplih tečnih osnova baza (fondova):

- svetli fondovi (pileći, teleći ili ribljji) – velute sosovi;
- smeđi fond – smeđi sosovi ili espanjol;
- mleko (beli fond) – za bešamel,
- paradajz fond ili sok – za paradajz sosove,
- pročišćeni puter – za holandez sos;
- fondovi za hladne sosove – majonez, aspik i sirće.



4



**2. Sredstva za zgušnjavanje** imaju zadatak da obezbede optimalnu gustinu sosa. Najčešće sredstvo za zgušnjavanje sosova je skrob koji potiče iz brašna pšenice ili drugih biljaka. Sosovi se često zgušnjavaju dodavanjem zaprške od brašna, masnoće (raznih fondova), jaja, putera, brašna i gustina. Gustin je sredstvo proizvedeno u industriji (pravi se od kukuruza, pšenice, pirinča, krompira, topioke).



5



**3. Ostale sastojke** u sosovima čine vino, začini, sirće, puter, mast ili ulje, mešavina povrća (mirepoix) i punomasna pavlaka.



6



## Fondovi

Fondovi su retke, ukusne tečnosti, koje se prave od kuvanog mesa, ribe i živinskog mesa ili kostiju.

Osnove ili fondovi su tečnosti koje čine osnovu mnogih supa, čorba, sosova i jela.



7



Postoje četiri glavne, tj. osnovne vrste fonda:

Braon

Svetli

Riblji

Pileći



8

## Osnovni goveđi fond / braon fond – Basic recipe for Beef stock

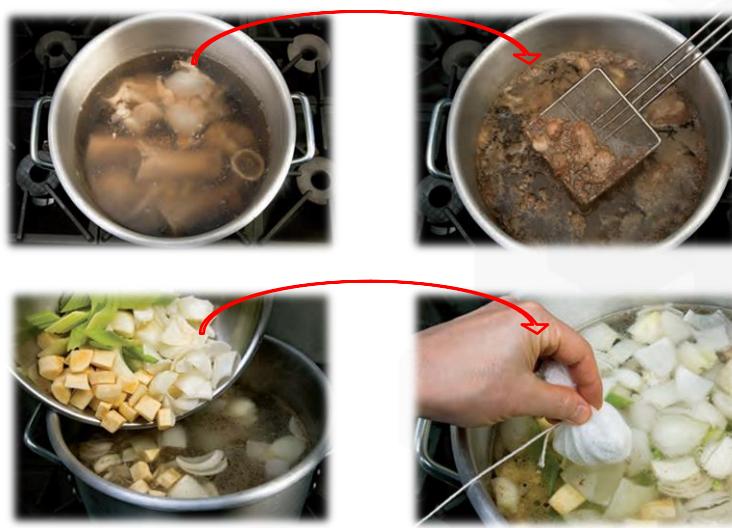


Potrebne namirnice za 10 l fonda		
količina	Jed. mere	namirnice
5	kg	goveđih kostiju
15	l	hladne vode
1.5	kg	praziluka
1	kg	šargarepa
1	kg	celer
1	kg	crni luk
50	gr	peršun list
		biber u zrnu
-	-	so
-	-	majčina dušica
-	-	muskatni oraščić
-	-	

9



## Osnovni goveđi fond



10



11

**Smeđi fond Espanjol – Brown sause/Jus**

Potrebne namirnice za 10 l fonda		
količina	Jed. mere	namirnice
10	kg	telećih kostiju
1	dl	ulja
0,3	kg	paradajz pirea
10	l	vode
10	l	braon fond
6	l	crveno vino
2	kg	šargarepa
2	kg	crni luk
1	kg	celera
1	kg	praziluka
0,3	kg	belog luka
10	kom	lovorov list
10	gr	bobice kleke
10	gr	biber u zrnu
-	-	so

12



13



14



## Beli fond - Bešamel

Potrebne namirnice za 1 l fonda		
količina	Jed. mere	namirnice
80	gr	puter
70	gr	brašna
1,1	l	mleka
-	-	soli
-	-	beli biber
-	-	muskatni oraščić



15



16



*Video - Making a Bechamel*

17



## Velute (Riblji, Teleći i Pileći)

Potrebne namirnice za 1 l sosa		
količina	Jed. mere	namirnice
80	gr	putera
70	gr	brašna
1,1	l	fonda
-	-	soli
-	-	beli biber
-	-	muskatni
-	-	oraščić

18



19



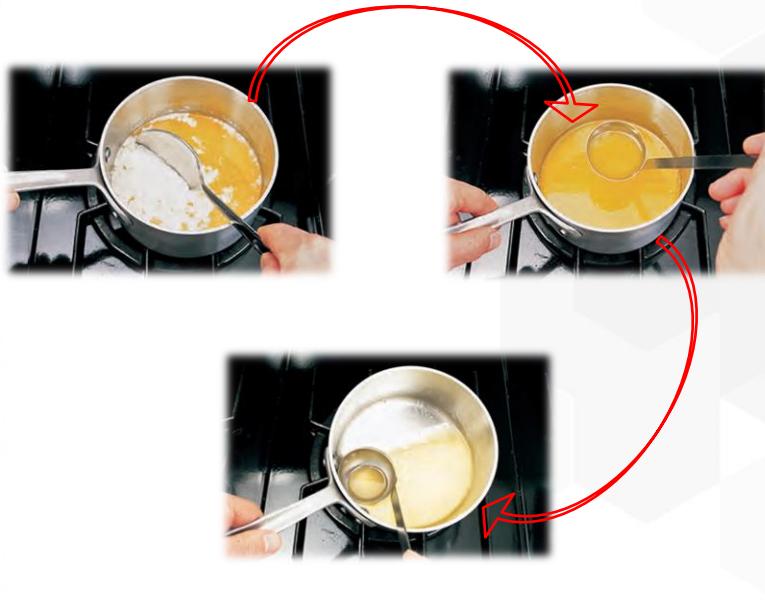
## Osnovni sos - Holandski sos „Hollandaise sauce“

Potrebne namirnice za 1 l fonda		
količina	Jed. mere	namirnice
0,5	kg	žumanaca
500	gr	pročišćen puter
redukc.		
1	l	belog vina
6	kom	bobice kleke
6	kom	karanfilić
12	kom	beli biber u zrnu
150	gr	luk kozjak
6	kom	lovorov list
0.05	ml	limun sok
-	-	so
-	-	kajunski biber

20



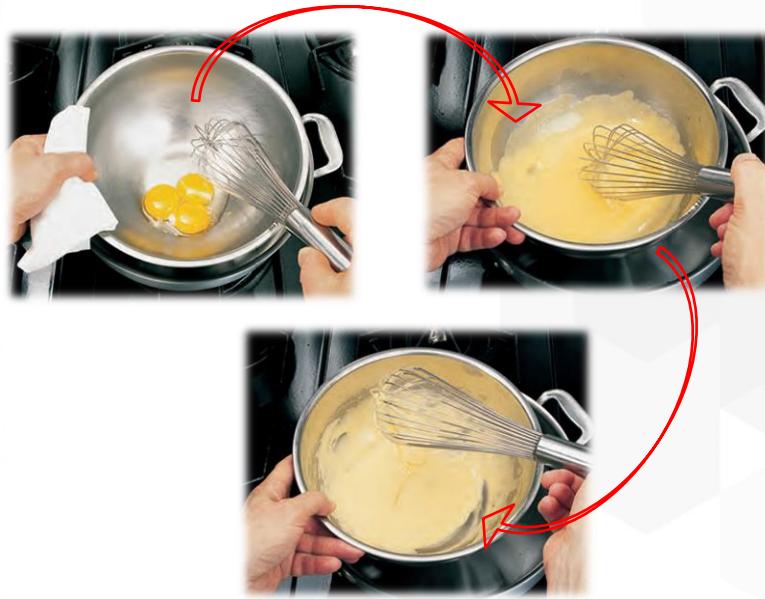
## Pročišćeni puter



21



## Holandski sos - „Hollandaise sauce“



22

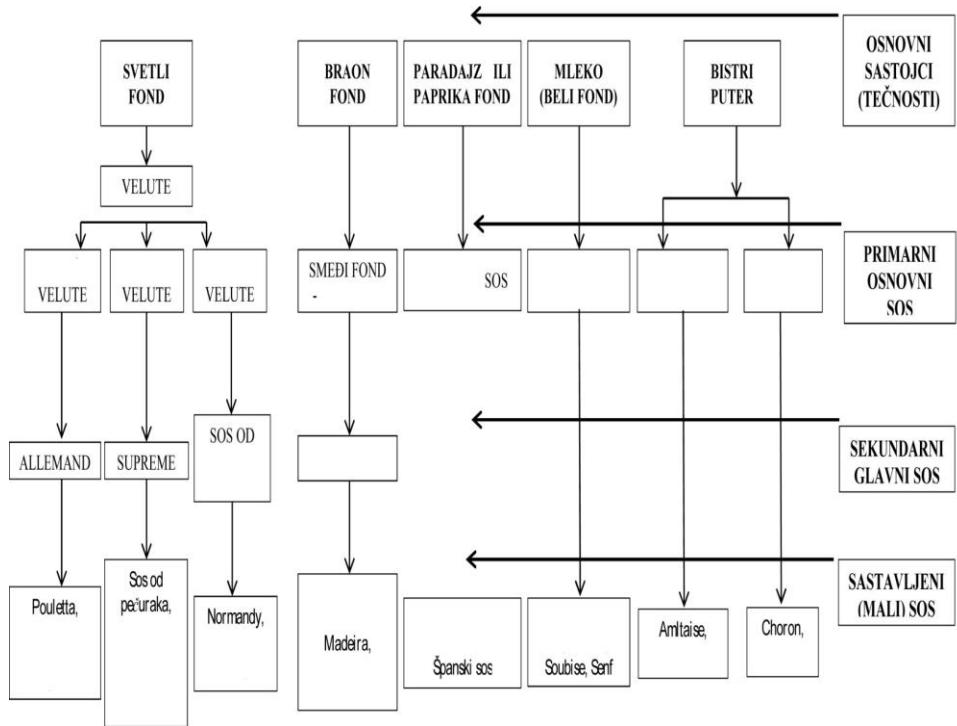


*Video - Making a  
Hollandaise and  
Bearnaise*

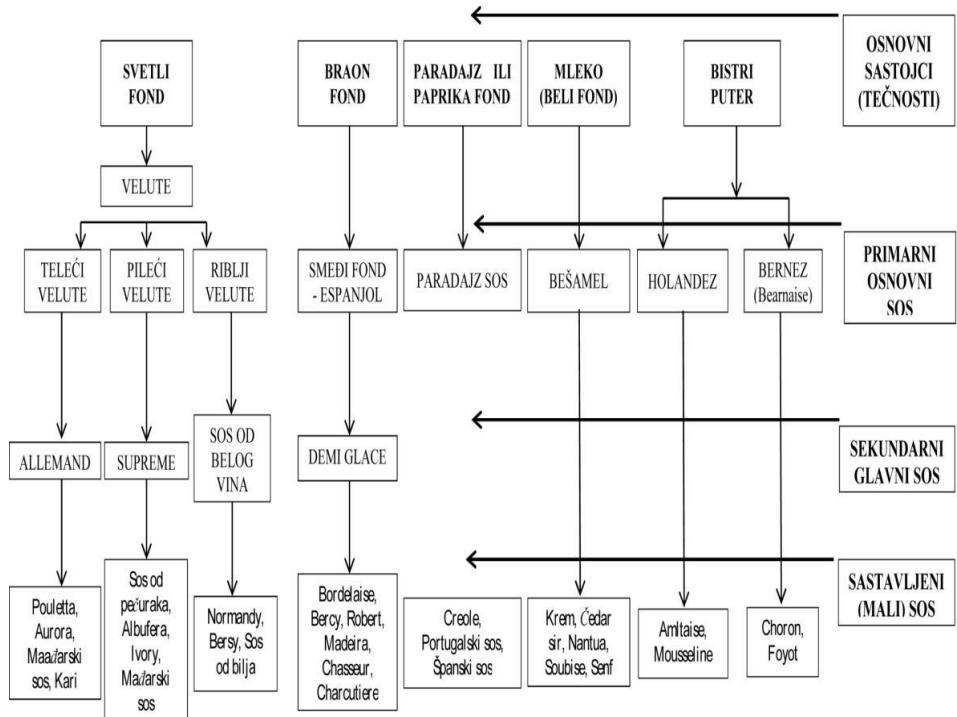
23



24



25



26



## Hladni sosovi

Sosovi, kako u toploj tako i u hladnoj kuhinji upotpunjaju jelo ali ne i da preovlađuju.

Osnovni sosovi hladne kuhinje:

- Majonez hladni fond (temeljni sos),
- aspik (šofroa sos),
- sirće i
- osnovni preliv („basic dressing“).



27



sastavljeni  
hladni sosovi  
od majoneza

Zeleni  
(Verde)

Šantili  
(Chantilly)

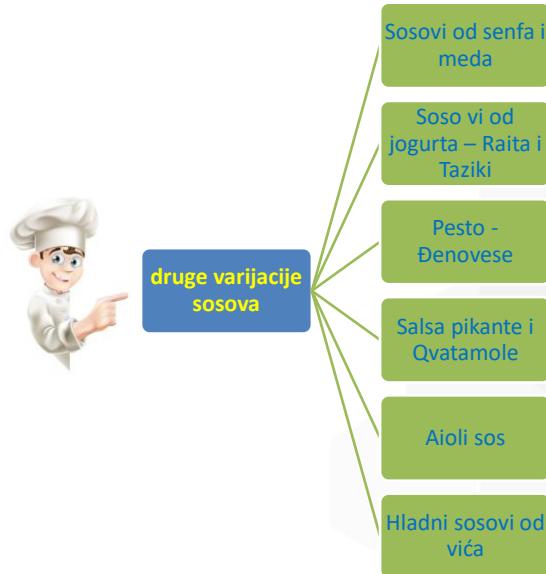
Hamburger

Remuland

Tartar

Figrao

28



29



Osnovni i sastavljeni preliv i sirćeta su **Francuski, Bečki i drugi.**

**Osnovni preliv („basic dressing“)**  
je fond iz kojeg se dobijaju mnogi preliv za lisnate salate.



30



## Kvalitet i čuvanje sosova

iskusan kuvar može da upotrebi mnogo trikova:

- ako je sos pre gust, dodaje se tečnost poput fonda, vina ili mleka,
- ako je sos i suviše redak, može se dodati sredstvo za zgušnjavanje,
- ako se pojave grudvice, sos se može procediti ili energično izmešati,
- ako dođe do izdvajanja tečnosti u nekoj emulziji, odnosno raslojavanja, doda se malo tečnosti, a zatim celu masu energično izmešati dok ponovo ne postane ujednačena,
- ako je ta emulzija majonez, umesto tečnosti, koristi se celo jaje ili žumance,



31



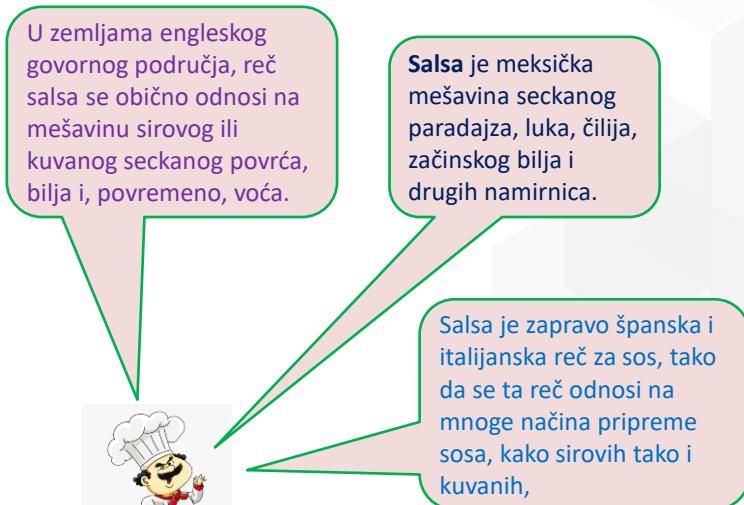
- da bi se izbeglo stvaranje pokorice na sosu još dok je topao, prekriti ga čvrstim poklopcem ili tankim slojem istopljenog putera ili masnoće,
- može se upotrebiti neka vrsta masnog papira ili plastične folije. ako se korica ipak pojavi, ne mešati već odstraniti ili procediti sos,
- do upotrebe čuvati u ben-mariju na temperaturi od oko  $75^{\circ}\text{C}$  do dva sata,
- sos hladiti što brže na sobnoj temperaturi i čuvati u odgovarajućoj posudi u frižideru,
- standardna porcija pri služenju sosa ili preliva je 60-90g.



32



## Salsa



33



- odgovarajuća mešavina **povrća**, voća ili oboje,
- iseckano grubo ili fino,
- sve pomeša sa **seckanim svežim biljem** i začini se po ukusu,
- so ima ulogu da izvlači sokove i obezbi vlagu za smešu,
- **dodaje se sok od citrusa ili sirće** (uravnoteži slatkoću od voća),



34



## Reliš (Relish)

Jedno značenje je uživanje u bilo kojem sirovom ili ukiseljenom povrću koje se koristi kao predjelo.

Reliš je mešavina seckanog povrća od koje je bar jedno ukiseljeno ili je posoljeno.



Na primer, štapići od celera i šargarepe sa maslinama se ponekad naziva jelo za uživanje (*Relish dish*), koje je već dugi niz godina tradicionalno predjelo u restoranima koji pripremaju razne vrste odrezaka i stejkova.

35

## Čatni (Chutney)



Reč Čatni (*Chutney*) potiče iz Indije, koji je slatko, ljuto i oštrog ukusa.

Čatni je odnos nekoliko vrsta ljutih dodataka ili reliša, uključujući i jako začinjene slatko-kiselo kuvano voće ili povrće, kao i sirove ili delimično kuvane smese seckanog začinskog bilja ili povrća, takođe sadrži čili.



36



## Supe i čorbe

- služe se kao **uvodna jela**, a **zadatak** im je da **podstaknu probavne organe i žlezde na rad**,
- prema navodima istoričara Andre Castelot-a, čim je nastala šerpa nastale su supe i potaži,
- reč **supa** je označavala parče hleba potopljeno u gušću ili čistu **tečnost**, tj. potaž ili bujon.



37



- u literaturi je **najpoznatija i najprihvaćenija podela supa i čorbi prema boji, jačini i gustini** a one se dele na:
  - **bistre supe ili konzomei**,
  - **jednostavne supe ili ordinjon**,
  - **pojačane supe ili dubl konzome (duplo kuvane)**,
  - **hladne supe, sluzave čorbe ili velutei**,
  - **krem čorbe ili velutei**,
  - **pire čorbe ili pirei**,
  - **naturalne čorbe ili potaži**,
  - **specijalne čorbe**.



38



## Osnovne operacije pri kuvanju supe i čorbi

### 1. dodavanje komponenti i mešanje

(poznavanje svetlih i tamnih fondova kao osnova za proizvodnju; poznavanje životnih namirnica, njihova mehanička i toplotna obrada),



39



### 2. podešavanje konzistencije (poznavanje unapred utvrđenih koraka radi dobijanja odgovarajućeg kvaliteta; koriste se pirei, boje, prirodne masnoće i sredstva za povezivanje),



### 3. podešavanje aromе, ukusa i začinjavanje

(identifikacija opšte poznatih supa i čorbi; odabir odgovarajućeg dodatka za proizvodnju),



40



**4. uklanjanje masnoće** (poznavanje tehnika odstranjivanja određene količine masnoće),



**5. zapržavanje** (poznavanje načina pripreme i vrste zaprški, tj. sredstva za povezivanje),



**6. podgrevanje** (skladištenje – održavanje kvaliteta),



**7. primena tehnike serviranja i dekoracije supa** (poznavanje vrste uloška za supe i posipe, odnosno začinsko bilje).

41



## Ulošci za supe i čorbe

da bi se povećala hranljiva vrednost u bistre supe stavlju se odgovarajući prilozi, garniture ili ulošci,

ako se kao prilog (uložak) u pileću bistro supu stavi na primer, rezanci, supa će dobiti naziv „pileća bistra supa s rezancima“,

dodavanjem uložaka može se postići kontrast, jedinstvenost ukusa, aroma, tekstura i boja supe i čorbi,



42



- uložak za supe ili čorbe mora biti pažljivo izabran, dobro spremlijen i začinjen,
- oni ne treba da preovlađuju u porciji,
- ono što je takođe važno je da budu dovoljno mekani kako bi se lako sekli ivicom kašike,
- pošto je temperatura služenja izuzetno bitna, uložak se dovodi na optimalnu temperaturu pre nego što se doda u supu.

43



## Ulošci od testa



razvijenog testa (rezance, fletkice)



isnatog testa  
(štanglice,  
paštetice)



vučenog testa  
(razni oblici od kora  
za pitu),



livenog testa (fridati,  
celestini i sl.)

44



**brantajg mase  
(profitarole,  
knedlice od pilećeg  
mesa)**



**biskvit mase  
(biskvit sa  
graškom,  
šunkom)**



**knedle (griz, crne  
džigerice, buter  
knedle)**



**fabričkog testa (tarana  
fida, raviole, špageti,  
makarone, i sl.)**



**dodaci od hleba  
(rezani krutoni na  
kockice ili dr.  
vrste sa različitim  
ukusima)**

45

## Drugi ulošci za supe



**ulošci od jaja su:**  
poširana jaja,  
sveže žumance,  
rojal smesa,  
tvrdо kuvano jaje i sl.



**ulošci od žitarica su**  
pirinač, rizi – bizi, mlad  
kukuruz, ječam i neke  
druge žitarice,



**uložak od voća su voće  
sečeno na žilijen, kockice i  
slično**



**ulošci od povrća isečeno  
na žilijen, paradajz  
konkase, brunoaz i mnogi  
drugi oblici**

46



## Hladne supe

pomažu u letnjim danima kad se želi rashladiti, ojačavaju imunitet i vraćaju energiju,

one se mogu pripremati tople a konzumiraju se hladne,

preporučuju svima onima koji imaju otežanu probavu,

poslužuju se i kao voćni desert na kraju obroka,



47

## Hladne supe se dele prema grupi životnih namirnica



hladne supe od mesa  
(pojačane supe ili dubl konzome),



hladne supe od voća  
(supa od mešanog voća, supa od jagoda i belog vina, itd.),



hladne supe od povrća  
(supa od cvekla, Grčka supa od krastavaca – „Tzatziki“, Španska supa „Gazpacho“, itd.),



hladne supe od ribe,  
rakova i školjki,



hladne supe od mleka i mlečnih proizvoda.



48



**Hvala na pažnji!!!**

**Pitanja??**

**Dr Nikola Vuksanović**

[vuksanovicnikola85@gmail.com](mailto:vuksanovicnikola85@gmail.com)

[@chefteorijaipraksa](https://www.facebook.com/chefteorijaipraksa)

[@chefteorijapraksa](https://www.instagram.com/chefteorijapraksa)