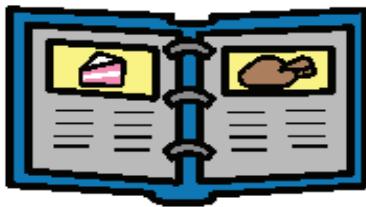


Udruženje mladih „Ružičnjaka – Los Rosalesa“ Mostar

Ovaj projekat finansira:
Sida, Švedska razvojna agencija posredstvom MyRight/Shia, Švedske organizacije
osoba sa invaliditetom za međunarodnu saradnju.





Predgovor

Ključić oko vrata simbol je samostalnosti.

Džana – „ Kuhanje obožavam, to je druženje i učenje. Volim kuhati picu, bižu, picu, tortu. Volim praviti kolače, hurmašice, palačinke. Samir je pravio rižu i batake. Volim svoju grupu. Na kuhanju kad dođemo prvo kažemo :“Dobar dan, obučemo kecelju, operemo ruke, raspremimo stol. Hata nas čuva, stavi nešto u rernu kad treba. Onda kad završimo, pijemo sok i kolu, pričamo, čekamo da ručamo. Hata me naučila da zamijesim pitu, ono stavim brašno i germu i vode i sve tako fino zamijesim. Kuhaću Zejni, Aidi i Saneli. Gostima ću praviti hurmašice i oblande. Jedva čekam..”

Ovaj kuhar će pokazati put do zajedničkih ukusnih jela i načina da usrećite voljene osobe.

Učenje kuhanja je dobar put osamostaljivanju osoba sa posebnim potrebama, jer će kroz učenje kuhanja naučiti šta je zdrava ishrana i kako se zdravo hraniti.



SADRŽAJ

- 1. OVLADAVANJE PROSTOROM I SHVATANJE OSNOVNIH POJMOVA**
 - 1.1. NAUČITI OSOBU SNALAZITI SE U PROSTORU
 - 1.2. HIGIJENA I USVAJANJE OSNOVNIH POJMOVA POTREBNIH ZA KUHANJE
- 2. POVEZIVANJE POJMA RIJEČI SA SLIKOM I SIMBOLOM**
 - 2.2. SREDSTVA ZA KUHANJE – SIMBOLI
 - 2.3. PRIBOR
 - 2.4. MJERENJE TEČNOSTI I TEŽINE
 - 2.5. MJERE TEMPERATURE
 - 2.6. TERMIČKA OBRADA I PRIPREMA HRANE
 - 2.7. KOLIČINA HRANE
 - 2.8. VRIJEME PRIPREME JELA
 - 2.9. POSTAVLJANJE STOLA / SERVIRANJE
- 3. RECEPTI**



1. OVLADAVANJE PROSTOROM I SHVATANJE OSNOVNIH POJMOVA

1.1. NAUČITI OSOBU SNALAZITI SE U PROSTORU

Potrebno je osobu sa posebnim potrebama prije svega upoznati sa prostorom u kojem će se učiti kuhati. Naučiti je snalaziti se u prostoriji, shavatati najvažnije prostorne pojmove (npr. na, ispod, pored, dole, gore) koji će se koristiti u radu. Obučiti osobu kako da se koristi prednostima prilagođene kuhinje i njenih elemenata koji su namjenjeni za osobe sa različitim invaliditetom.



1.2. HIGIJENA I USVAJANJE OSNOVNIH POJMOVA POTREBNIH ZA KUHANJE

Naglasiti i voditi računa o higijeni - pranju ruku na početku procesa, pranju dok obavljaju različite operacije, kao i na kraju procesa pripreme obroka. Praćenje procesa mora biti stalno i time se pomaže osobi pri pravljenju hrane. Identifikacije, procjene i kontrole opasnosti koje mogu biti vezane za određeni proizvod ili cijelu pripremu. Sigurnost hrane za nas je jako bitna -pranje, skladištenje i kombinovanje (npr. sjeckanje mesa i sjeckanje povrća, voća - ako koristimo isti nož lako možemo dobiti salmonelu), skladištenje majoneze, mlječnih proizvoda.

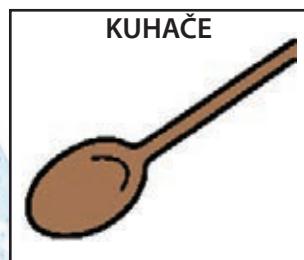
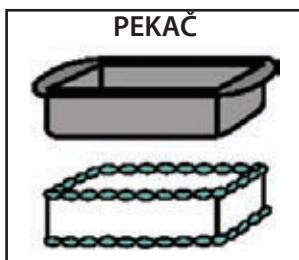
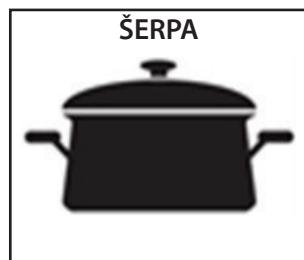
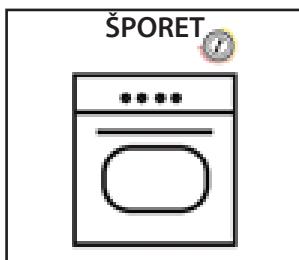
Usvajanje osnovnih pojmljiva porebnih za kuhanje podrazumjeva :

- imenovanje osnovnih kuhinjskih elemenata (pokazivanje i imenovanje kuhinjskih elemenata, radne ploče, ladica, polica)
- imenovanje aparata u kuhanji (šporet, mikrovalna, frižider, mikser, cjedila,toster)
- imenovanje sredstava kuhanja (zdjele, šerpe, tanjiri, pekači, tave, pribor za jelo...)
- imenovanje osnovnih radnji kuhanja (termička obrada hrane i pripremanje hrane)
- imenovanje mjera za tečnost i težinu (razlikovanje mjera tečnosti-velika/mala šolja, i mjera težine velika/mala kašika)
- imenovanje mjera temperature (usvajanje i imenovanje mjera temperature za ringlu i za rernu, razlikovanje mjera temperature-znati odrediti razliku između jake i slabe vatre)
- razlikovanje jela (razlikovanje slatkih i slanih jela, razlikovanje predjela, glavnih jela, salata)
- imenovanje najjednostavnijih jela.

2. POVEZIVANJE POJMA RIJEČI SA SLIKOM I SIMBOLOM

Nakon što smo naučili osobu da se nalazi u prostoru, imenuje kuhinjske elemente i aparate, sredstva i radnje kuhanja prelazimo na korake korištenja kuharice. Potrebno je naučiti kako da se služiti sa kuharicom, što znači da osoba treba usvojene pojmove povezati sa predstavljenim simbolom u kuharici.

2.2. SREDSTVA ZA KUHANJE – SIMBOLI



2.2. SREDSTVA ZA KUHANJE – SIMBOLI

KAŠIKA



VILJUŠKA



NOŽ



LOPATICA



MUTILICA



RIBEŽ



2.4. MJERENJE TEČNOSTI I TEŽINE

ŠOLJA VELIKA / 2 dcl



ŠOLJA MALA / 1 dcl



SUPENA KAŠIKA / 10gr



MALA KAŠIKA / 5 gr



2.5. MJERE TEMPERATURE

RERNA

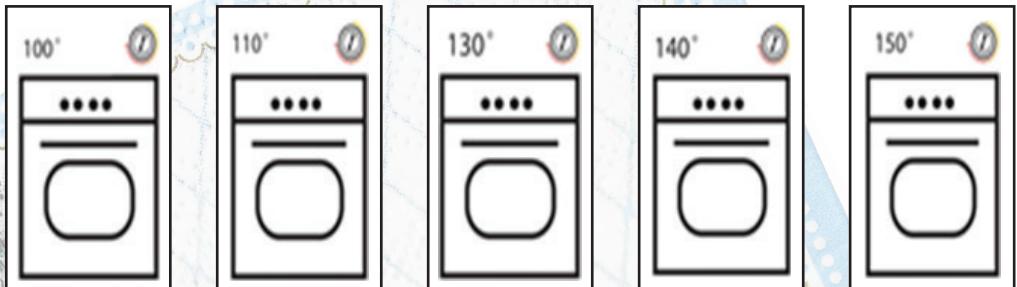
JAKA VATRA – TEMPERATURE OD 200/250 °C



SREDNJA JAČINA – TEMPERATURE OD 150/200°C

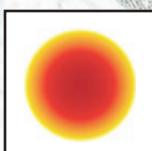


UMJERENA JAČINA – TEMPERATURA OD 100/150 °C

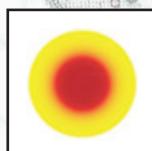


RINGLA/ KOLO

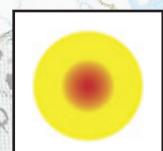
JAKA TEMPERATURA
ZADNJI BROJ NA MJERAČU



UMJERENA TEMPERATURA
DO SREDNJE TAČKE NA MJERAČU



LAGANA TEMPERATURA
PRVI BROJ NA MJERAČU

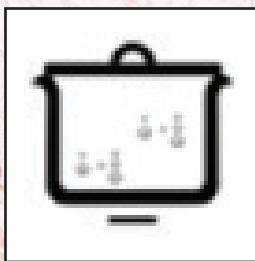


2.6. TERMIČKA OBRADA I PRIPREMA HRANE

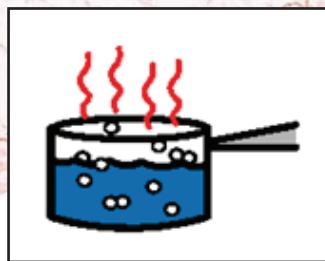
OPRATI RUKE



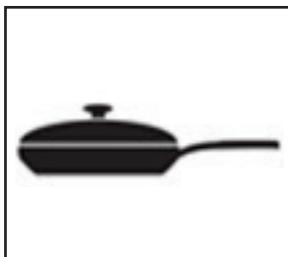
OPRATI HRANU



KUHANJE



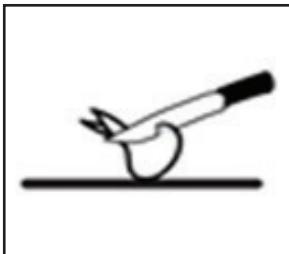
KUHANJE UZ MIJEŠANJE



PRŽENJE



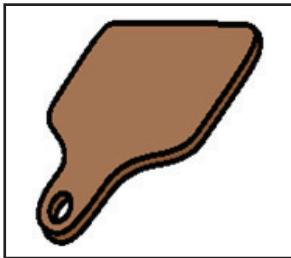
ISCJECKATI HRANU



OGULITI



DASKA



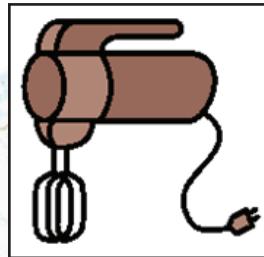
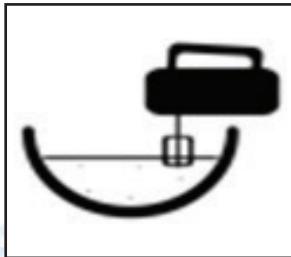
OTVARAČ



MIJEŠANJE



MIKSANJE



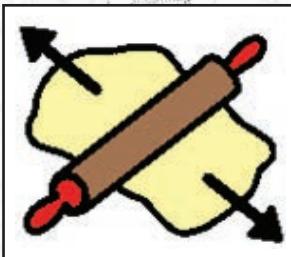
UVALJATI HRANU



ZAMIJESITI TIJESTO



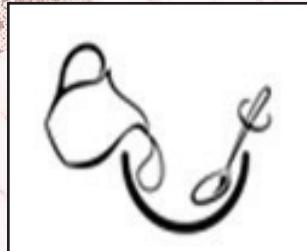
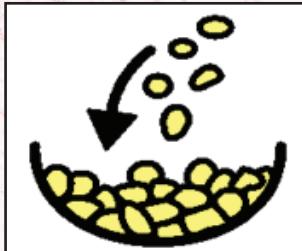
RAZVALJATI TIJESTO



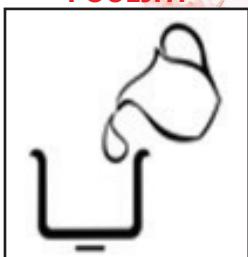
UROLATI

DODATI SMJESU U POSUDU

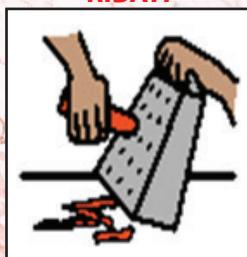
DODATI TEČNOST UZ
MIJEŠANJE



DODATI ULJE
POULJITI



RENDATI
RIBATI

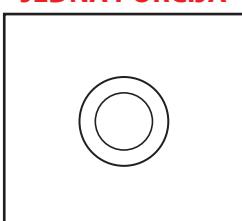


OTVORITI
KONZERVU

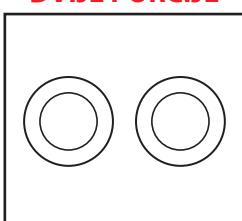


2.7. KOLIČINA HRANE

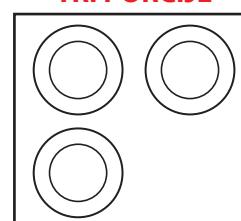
JEDNA PORCIJA



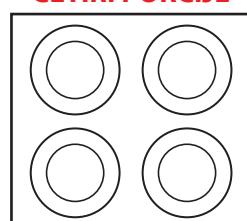
DVIJE PORCIJE



TRI PORCIJE

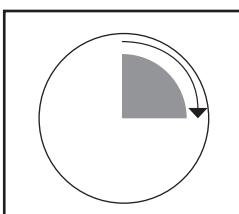


ČETIRI PORCIJE

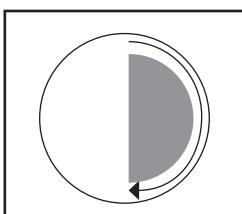


2.8. VRIJEME PRIPREME JELA

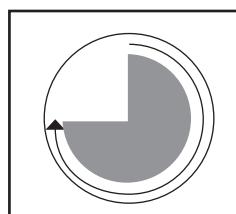
15 min



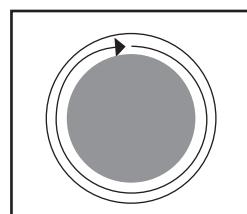
30 min POLA SATA



45 min



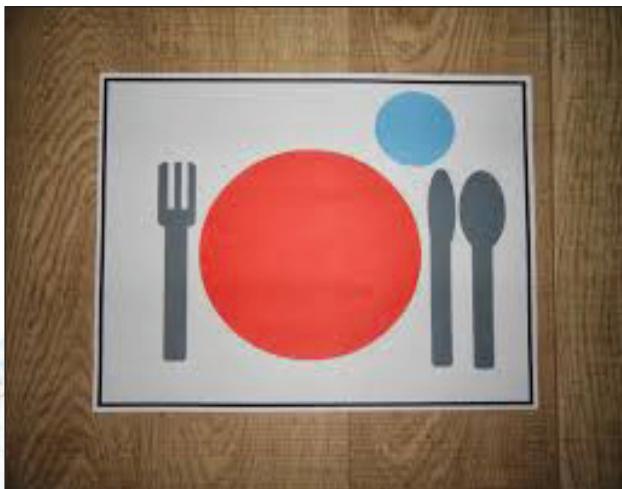
60 min JEDAN SAT



2.9. POSTAVLJANJE STOLA / SERVIRANJE

Koliko je bitno osposobljavanje osobe za pripremu obroka, toliko važan dio procesa je usvajanja znanja o pravilima i načinu postavljanja stola. Svako pri-premljeno jelo pikantnije izgleda uz dobro postavljen sto. Sto se može postaviti za jednu, dvije i više osoba. Prilikom postavljanja stola pravilo je da se tanjuri stavljaju na udaljenosti dva prsta od ruba stola. Čaše trebaju stajati isključivo s desne gornje strane tanjura. Noževi uvijek moraju biti okrenuti prema tanjuru kako se gost ne bi ozlijedio.

U pravilu, viljuška uvijek staje s lijeve strane, no ako je na meniju jelo s povrćem, viljuška tada treba stajati s desne strane tanjura. Na plitkom tanjuru je manji dublji, a s lijeve strane stoji samo viljuška. S desne strane je uz tanjur nož pa kašika. Iznad njega ide mala viljuška ili mala kašika za dessert. Iznad noža je čaša za vodu, a njoj zdesna je manja čaša za bijelo vino.



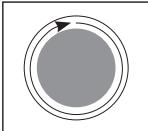
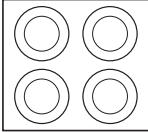
3. RECEPTI

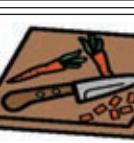
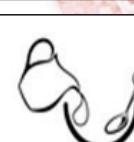
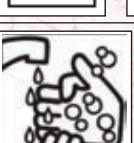
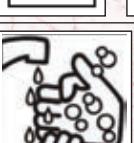
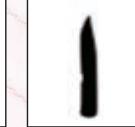
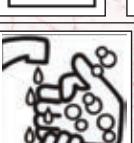
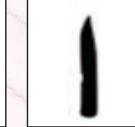
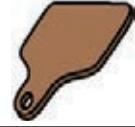
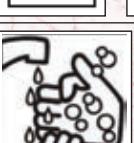
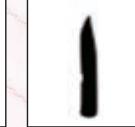
Slana jela:

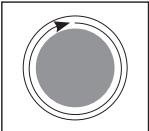
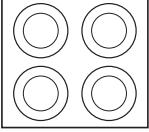
1. JEDNOSTAVNA ČORBA OD LEĆE-SOČIVICA
2. ČORBA OD POVRĆA
3. RIŽOTO SA PILETINOM
4. PICA
5. TOPLI SENDVIČ
6. MAKARONI SA MLJEVENIM MESOM

Slatka jela:

7. HURMAŠICE
8. PALAČINKE
9. PUDING OD VANILIJE SA ŠUMSKIM VOĆEM
10. ČOKOLADNE KUGLICE
11. ROLADA SA DŽEMOM

Naziv jela	Fotografija
Jednostavna čorba od leće-sočivice	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	     

Postupak obrade namirnica						Pribor
Kuhanje uz miješanje	Dodati povrće	Isjeckati povrće	Vrijeme kuhanja	Nasuti vode i kuhati leću	Oprati namirnice	Oprati ruke
						
						
						
						

Naziv jela	Fotografija
Čorba od povrća	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	
	
	
	
	
	
	
	
	

Postupak obrade namirnica

Pribor					
Dodati povrće	Pržiti luk	U šerpu dodati uđe	Isjeckati povrće	Oprati namirnice	Oguliti

Postupak obrade namirnica	Pržiti		
	Kuhati uz miješanje		

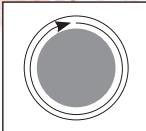
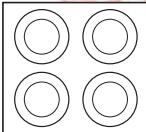
ČORBA S POVRĆEM

Sastojci:

- 100 g biže
- 100 g mohune
- 100 g karfiola
- 100 g brokule
- 100 g krompirje
- 100g mrkve
- 50 g crvenog luka
- 50 g bijelog luka
- 500 g mesa

Uputstvo za pripremu:

U šerpu sipati ulje, propržiti crveni i bijeli luk, zatim dodati ostalo povrće. Krompir i meso izrezati na kockice. Kad se sve dobro proprži dodati vodu. Po želji dodati biber i ostale začine. Ostaviti da se kuha 40 minuta.

Naziv jela	Fotografija
Rižoto sa piletinom	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	      

Priber					
Postupak obrade namirnica					
Poprižiti luk i dodati piletinu	Isjeckati luk i piletinu	U šerpu dodati ulje	Isjeckati povrće	Oprati namirnice	Oguliti povrće

Postupak obrade namirnica	Kuhati 15 min		
Kuhati uz miješanje	Dodati povrće i rižu		

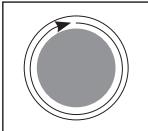
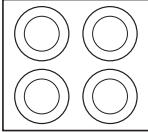
RIŽOTO SA PILETINOM

Sastojci:

- 500 gr pilećeg mesa
- 200 gr riže
- 2 glavice luka
- 2 mrkve
- Vegeta, so biber, peršun

Priprema:

Meso isjeckati na kockice, luk i mrkvu isto tako. Na zagrijanom ulju pržiti piletinu sa lukom. Kad je to upola pečeno dodati rižu, mrkvu, začine i vodu. Kuhati 30 minuta na laganoj temperaturi

Naziv jela	Fotografija
Pizza	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	      

Postupak obrade namirnica

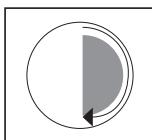
Pribor

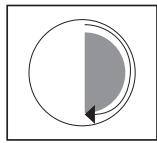


umijesiti tjesto
i ostaviti ga da
odstoji



Dodati brašno,
germu, toplu vodu i
kašikicu soli



Postupak obrade namirnica						
	razvaljano tijesto staviti u pleh					
Pecí u rerni 20-30 min	redati sastojke po tijestu					
						

PICA

Tijesto:

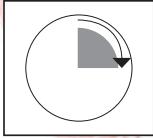
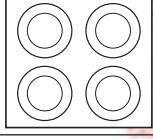
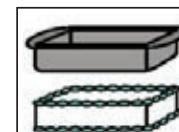
3 šolje brašna
 $\frac{1}{2}$ suhe germe
 $\frac{1}{2}$ šolje tople vode
 1 mala kašikica soli

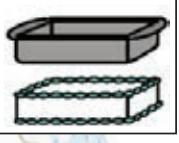
Nadjev:

200 gr salame
 200 gr sira
 200 gr šampiona
 $\frac{1}{2}$ čaše kečap
 1 kašika origana

Priprema:

Pomiješati sastojke za tijesto u posudu, dok ne dobijete formu tijesta, a zatim nastaviti miješati na glatkoj površini. Kad se zamjesi tijesto, vratiti ga u posudu, pokriti krpom i ostaviti da tijesto nakvasa na toplom mjestu. Tijesto razvaljati na pobrašnjenoj površini na željenu debљinu, a potom na njega posložiti željne sastojke.

Naziv jela	Fotografija
Topli sendvič	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	   
Pribor	    

Postupak obrade namirnica					
Zagrijati rernu i staviti da se peku 10 minuta	Poredati namirnice po kriškama i poredati ih u pleh	Isjeckati salamu i hlijeb	Izrendati sir	Izrendati salamu i hlijeb	Oprati ruke
					
					
					
					

TOPLI SENDVIČ

Sastojci:

Suhi hljeb

200 gr salame

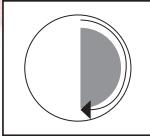
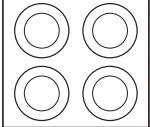
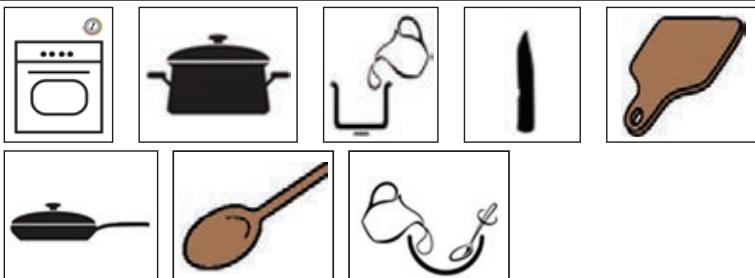
200 gr sira-edamer

Kečap

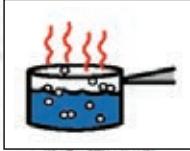
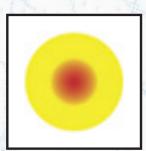
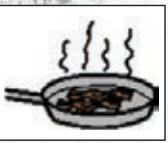
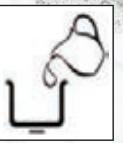
Origano

Priprema:

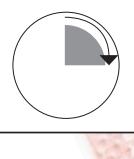
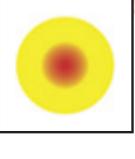
Uključiti rernu na 200 C. Nauljiti pleh (ili staviti masni papir za pečenje), kriške hljeba premazati kečapom. Salamu i sir izrendati, a zatim posložiti po kriškama hljeba. Zadnji dodati origano. Peći 10-ak minuta dok se sir otopi.

Naziv jela	Fotografija
Makaroni sa mesom	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	  
Pribor	

Postupak obrade namirnica

U tavi dodati ulje opržiti luk i meso	Kuhati makarone 10 minuta	Staviti makarone u šerpu i nasuti vode	Isjeckati povrće	Oprati namirnice	Oguliti povrće	Oprati ruke
						
						
						

Postupak obrade namirnica

Dodati skuhane makarone uz miješanje	Kuhati 15 min uz miješanje na umjerenoj temperaturi	dodati i pire od paradaizja	Pržiti 15 min
		   	  

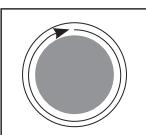
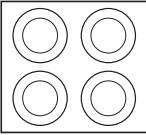
MAKARONI S MLJEVENIM MESOM

Priprema:

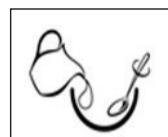
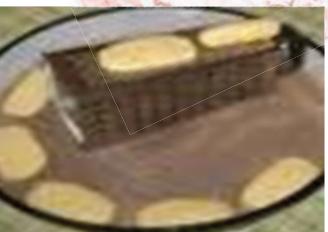
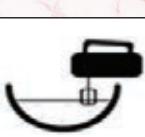
Skuhati makarone slijedeći uputstvo na ambalaži. U tavi zagrijati ulje na većoj temperaturi. Dodati luk i meso, dinstati dok ne dobije smeđu boju. Zatim dodati potrebne začine. Ostaviti da se pirja oko 20 min na laganoj temperaturi.

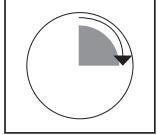
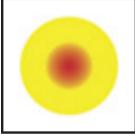
Sastojci:

500 g mljevenog mesa, 2 glavice luka, 100 ml ulja, 500 ml paradaiza, 1 kašika peršuna, 1 kašika velete, 1/2 kašikice soli

Naziv jela	Fotografija
Hurmašice	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	
Pribor	

Postupak obrade namirnica

<p>U šerpu nasuti pola litra vode kad proključa i dodati 12 manjih šoljica šćera</p>      	<p>formirati oblike uz pomoć rende i poredati po plehu</p>  	<p>razvaljano tijesto staviti u pleh</p>  	<p>Dodati brašno, ulje i prašak za pecivo</p>   	<p>2 jaja i 2 manje šolje šćera umutiti</p>  	<p>2 jaja i 2 manje šolje šćera umutiti</p> 
--	--	--	---	--	--

Postupak obrade namirnica	Kuhati agđu na umjerenoj temperaturi		
---------------------------	--------------------------------------	--	--

HURMAŠICE

Sastojci:

2 jaja
 2 manje šolje šećera
 2 manje šolje ulja
 12 šoljica brašna
 1 prašak za pecivo

Agda:

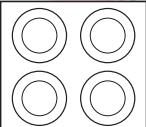
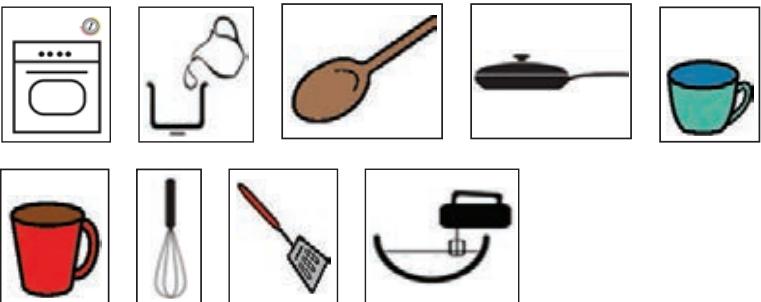
12 manjih šoljica(fildžan) šećera

14 manjih šoljica vode

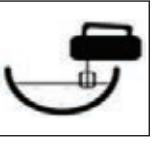
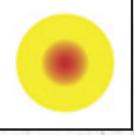
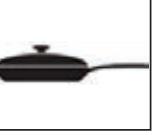
$\frac{1}{2}$ limuna

Priprema:

Jaja umutiti viljuškom, dodati šećer i ostale sastojke. Ako je tijesto premekano, dodati još brašna, formirati oblik i slagati u tepsi. Peći 25 minuta. Nakon pečenja zaliti vrelom agdom.

Naziv jela	Fotografija
Palačinke	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	
Pribor	

Postupak obrade namirnica

		Oprati ruke
Pečene palačinke mazati džemom ili eurokremom i rotati	     	3 jaja i 2 šolje brašna dodati mlijeko, 3 male kašike šećera i 1 mali kašik soli - umutiti mikserom
Staviti ulje na tavu zagrijati na jaku temperaturu peći	   	
	   	

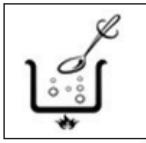
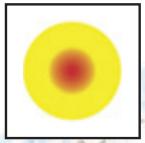
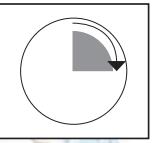
PALAČINKE

Sastojci: 3 jaja, 250 gr brašna, $\frac{1}{2}$ litra mlijeka, 4 kašike ulja, so na vrhu noža
Premaz: džem, eurokrem (po želji).

Sastojke umutiti mikserom i ostaviti da odstoji pola sata. Palačinke peći na zagrijanoj tavi.

Naziv jela	Fotografija
Puding sa šumskim voćem	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	
Pribor	

Postupak obrade namirnica

			Oprati ruke
Sipati u zdjele i ukrasiti šumskim voćem	Kuhati na laganoj vatri da bude gusto	Nasuti 1 litar mlijeka u šerpu dodati 10 kašika šećera i 2 kese pudinga	   
			 
		  	 

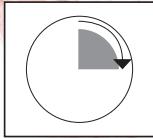
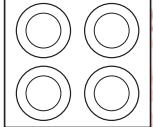
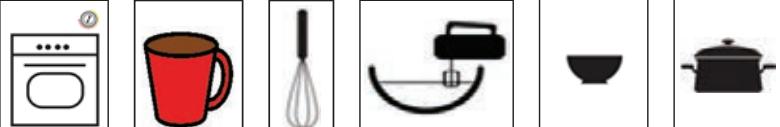
PUDING OD VANILIJE SA ŠUMSKIM VOĆEM

Sastojci:

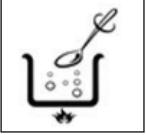
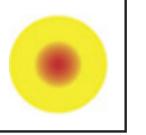
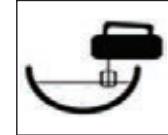
500 gr šumskog voća
2 kesice pudiga
5 kašika šećera
500 ml mlijeka

Priprema:

Pomiješati prah za puding sa 4-5 kašika šećera, umješati dobro viljuškom. Mlijeko skuhati, skinuti s vatre i dodati mu razmućeni prah, kuhati još 1-2 minuta. Vruć puding sipati u navlažene posude i ostaviti da se ohladi. Gotov puding ukrasiti šumskim voćem.

Naziv jela	Fotografija
Čokoladne kuglice	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	
Pribor	

Postupak obrade namirnica

Kuglice posuti kokosom	Od smjesu formirati kuglice	U toplo mlijeku otopiti čokoladu i dodati ostale sastojke	Umutiti margarin sa 3 šolje šećera	Oprati ruke
				
				

ČOKOLADNE KUGLICE

Sastojci:

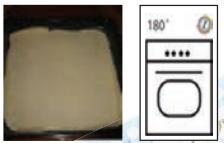
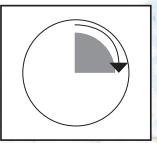
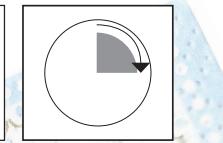
500g mljevenog keksa, 300 g šećera, 100 g kokosovog brašna, 150 g margarina, 1 vanilin šećer, 2dl mlijeka, 100 g čokolade za kuhanje

Priprema :

Pjenasto izmiksati margarin i šećer. U toplo mlijeku otopiti čokoladu, zatim u smjesu dodati ostale sastojke. Od dobivene smjesu oblikovati kuglice i svaku uvaljati u kokosovo brašno.

Naziv jela	Fotografija
Rolada od džema	
Podaci o jelu	
Vrijeme pripreme	
Porcije	
Namirnice	
Pribor	

Postupak obrade namirnica

				
Tijesto mazati džemom i uvitи u roladу	Tijesto izliti u pleh za pečenje i peći	Umutiti jaja, šećer, ulje, brašno i prašak za pecivo	 	
			 	
				

ROLADA S DŽEMOM

Sastojci:

5 jaja, 100 g sitnog šećera i 2 vanilin šećera, 100ml ulja, 1 prašak za pecivo, 4-5 kašika džema

Priprema:

Jaja umutiti pjenasto, dodati šećer, ulje i prašak za pecivo i brašno. Tijesto izliti u pleh koji se prekrije papirom za pečenje. Peći u prethodno zagrijanoj rerni na 180 stepani oko 15 minuta.

Tijesto odlijepiti od papira, namazati džemom i uvitи u roladу. Ostaviti da se ohlađi i posuti šećerom u prahu.