

Вокабулар на зборови

We Cook-IN вокабулар: Модул 2.	
Поим	Дефиниција
Спроводливост	Процес на пренос на топлина, при што топлината се пренесува директно од изворот на топлина до храната преку директен контакт, како на пример кога храната се готви на топла површина или во директен контакт со загреано средство.
Конвекција	Конвекцијата се однесува на пренос на топлина преку течност или гас. Конвекцијата е всушност комбинација и мешање каде молекулите во течност (воздух, вода или масло) се движат од потопло на поладно место. Постојат два вида на конвекција: природна и механичка.
Зрачење	Ова се однесува на процесот на пренос на енергија со бранови на топлина или светлина што допираат до храната. Постојат два вида зрачни топлотни бранови: инфрацрвени и микробранови.
Бланширање	Процес со кој храната (обично овошјето и зеленчукот) накратко се потопуваат во жешка вода и потоа веднаш се ладат за да се запре понатамошното готвење. Техниката ги деактивира ензимите што можат да влијаат на вкусот, бојата и текстурата на производите, овозможувајќи им да се чуваат во најдобра состојба. Бланшираната храна се готви толку кратко што сè уште се смета за сива. Во некои случаи, одредена храна (на пример компири) може да се бланшираат со пржење на пониска температура од 150°C.
Глазирање	Процес на создавање сјајна површина на храната. Топло зготвената храна, особено зеленчукот, може да се глазира со готвење со путер, шеќер и многу малку течност или со премачкување со стопен путер додека се готви.
Варење на тивок оган	Варењето на тивок оган е метод на готвење со влажна топлина што вклучува нежно варење на храната во течност, најчесто вода, супа или вкусна чорба. За разлика од вриењето, каде што течноста е на точка на вриење, кај варењето на тивок оган се одржува пониска температура, обично околу 71°C до 82°C. Овој нежен процес на готвење овозможува деликатната храна, како што се јајцата, рибата, живината и овошјето, да се варат рамномерно без да бидат изложени на силни зовриени меурчиња.
Крчкање	Крчкањето е уште еден метод за готвење со влажна топлина каде се користи конвекција за пренос на

	топлина од течноста во храната. Температурата за готвење е помеѓу 85°C и 96°C
Навлажнување	Техника за готвење во која храната, обично месото, се навлажнува со сопствените сокови или друга течност за време на процесот на готвење за да се подобри нејзиниот вкус, да се одржи влажноста и да се поттикне рамномерно заруменување.
Печење со топлина одозгора	Метод за готвење со сува топлина каде што храната е изложена на директна, голема топлина одозгора, како што е скара или рерна со горен грејач, за брзо готвење и заруменување на нејзината површина. Храната се става блиску до изворот на топлина и се готви додека не се постигне посакуваното заруменување, со повремено вртење или навлажнување за да се обезбеди рамномерно готвење.
Вриење	Метод за готвење што вклучува потопување на храната во течност доведена до нејзината точка на вриење, најчесто вода, додека храната не се зготви и омекне.
Динстување	Комбиниран метод за готвење што вклучува пржење храна во масло, а потоа бавно готвење во покриено тенџере со мала количина течност, што често резултира со нежни и вкусни јадења.
Готвење во тепсија	Комбинација од готвење чорби/манџи и печење на ражен во рерна, со топлина која кружи околу тенџерето, но и во двата случаи месото се сече на прилично мали парчиња и се готви во течност.
Печење до степен на закоравување	Техника за готвење каде што храната, најчесто месото, брзо се готви на високи температури за да се создаде вкусна, карамелизирана надворешност. Храната се става во топла тава или на скара, а површината се заруменува со директен контакт со изворот на топлина. Овој метод го подобрува вкусот и текстурата и ги зачувува соковите. Дејството вклучува ставање на храната на претходно загреана површина за готвење додека не се формира посакуваната кора, а потоа се врти за да се запржи од другата страна.
Печење	Метод за готвење со сува топлина каде што храната, најчесто лебот, печивата и зеленчукот, се ставаат во рерна без додавање масло или течност (освен подмачкување на тавите за печење за да се спречи лепење на храната). Печењето е слично на печењето на ражен, но се однесува на риба, овошје, зеленчук, скроб, леб и печива.
Печење на ражен	Метод за готвење на сува топлина каде што храната, најчесто месо или живина, се става во рерна или на

	отворен оган за да се готви со сеопфатна сува, зрачна топлина. Храната повремено се премачкува или превртува за време на готвењето за да се обезбеди рамномерно заруменување и засилен вкус. Печењето прави храната да добие надворешна кора и мека внатрешност.
Длабоко пржење во врело масло	Метод за готвење со сува топлина каде суровата или делумно зготвената (на пример бланширана) храна целосно се потопува во многу врело масло или масноти (160 °C до 190 °C) за кратко време, што резултира со целосно зготвена храна со крцкава површина. Одредени храни се бланшираат или претходно се варат со длабоко пржење на пониски температури (130°C до 150°C) за кратко време.
Печење со путер	Метод за готвење сличен на печењето на ражен и динстувањето. Јадењето се готви во рерна, но во покриено тенџере со ароматичен зеленчук и маст од сланина или путер, за да испари во сопствените сокови. Познато е и како печење со путер и најслично е на печење во тенџере.
Запршка	Метод за готвење со сува топлина што користи спроводливост за да ја пренесе топлината од жешкото тавче на храната со мала количина на масло. Храната обично се сече на тенки или на мали парчиња за да може рамномерно да се зготви.
Рамка длабока тава за сосови (Sautoir)	Оваа тава што има рамни страни, прилично е подлабока и има цврсто прицврстен капак.
Пржење во тава	Пржењето во тава е слично со запршката и со длабокото пржење. Ова е метод за готвење со сува топлина каде топлината се пренесува со спроводливост од тавата до храната, со користење умерено количество масло, каде што топлината исто така се пренесува на храната со принципот на конвекција.
Потпекување	Техника за готвење со сува топлина што доведува до заруменување или карамелизирање на горната површина на храната, често со додавање лебни трошки, сирење или сос, на директна топлина или во рерна, за да се создаде златна, крцкава кора.
Готвење на пареа	Готвење на пареа: Техника за готвење што вклучува нежно готвење на храната со користење на пареа. Пареата се произведува со зовривање на водата во покриен сад, зачувувајќи ја текстурата, бојата и хранливите материи на храната.
Готвење чорби/манџи	Готвењето чорби/манџи ги комбинира методите за готвење со сува и влажна топлина. Се користи при

	готвење помали парчиња храна кои прво се готват со запршка со мала количина на масло или со бланширање во течност. Готвењето потоа се завршува во течност или сос.
Тенко сечкана храна (Julienne метод)	Тенко сечканата храна подразбира тенки и еднакви парчиња зеленчук или овошје исечкани во коцки или во ленти.