

# Uvod

---

**B**ez obzira da li sebe smatrate dobrim kuvarom ili nekim ko ne razlikuje žicu za mučenje od žice za parket, *Kuvanje za neupućene* je tu da vas ohrabri. U našim receptima objašnjavamo tehnike kuvanja koje će početnicima pomoći da odgovore na sva pitanja „zašto“ i „šta“. Kada stignete do kraja knjige, moći ćete da je ostavite i počnete sa samostalnim radom.

Nešto iskusniji kuvari poželežće da usavrše svoje osnovne veštine, a gotovo dve stotine receptata u ovoj knjizi daje dosta „hrane“ za razmišljanje „najboljim đacima“.

Za razliku od većine drugih, ovaj kuvar je više od pukog prepisivanja dobrih receptata. Mi smo se usredsredili i na tehnike kuvanja, kao što su pečenje na roštilju, kuvanje na pari, dinstanje i pečenje u pećnici. Kada savladate ove tehnike, više nećete morati da robujete receptima. Moći ćete da kuvate oslanjajući se na sopstvenu maštu i kreativnost – a tako se upravo i prepoznaje vešt kuvar.

Ono što je dobro, kada na ovaj način učite kako se kuva, jeste što dok vežbate tehnike spremajući razne vrste ukusnih jela, na kraju možete u slast da ih pojedete.

Ova knjiga je prilagođena načinu svakodnevnog života: daje predloge kako da dočekate goste, kada na raspolaganju imate samo sat vremena (ili manje!), kako da kuvate ekonomično i kako da napravite ukusno jelo kada nemate vremena da odete do prodavnice.

Najvažnije od svega je što ćete se zabavljati dok budete otkrivali beskrajna zadovoljstva kuvanja. A to je, na kraju krajeva, ono najbitnije.

## *Dobra vest*

U protekloj deceniji, revolucija u oblasti ishrane učinila je da domaćicama i kuvarima amaterima postanu dostupni proizvodi o kojima nisu ni sanjali, kao što su: tartufe, kineski grašak, zamrznuti bujoni, retki italijanski sirevi i bezbroj vrsta maslinovog ulja. Tehnologija kuhinjske opreme je u isto vreme smanjila jaz između kuvara amatera i profesionalaca.

## *Prave novine*

Razume se, novi proizvodi i nova tehnologija ne čine dobrog kuvara. Uslovi da neko bude dobar kuvar nisu se promenili još od davnina: osetljivost čula ukusa, vladanje kulinarskim tehnikama, vešto rukovanje nožem i, iznad svega, strpljenje. Mi želimo da vam pomognemo da razvijete ove veštine.

## *Kako da koristite ovu knjigu*

Počinjemo od početka, odnosno od vaše kuhinje i kuhinjske opreme. Koje su vam osnovne alatke neophodne? Kako da ih upotrebite? Zatim prelazimo na kulinarske tehnike kako bismo vas što pre osposobili. Kao što ćete sami uvideti, osetićete veliko zadovoljstvo kada i najjednostavnije stvari budete dobro uradili.

U zavisnosti od vaših potreba i kulinarske veštine, možete da počnete od početka knjige i da dalje napredujete; ili možete odmah da pređete na poglavlja koja vas najviše zanimaju; ili, pak, da knjigu čitate u arapskom stilu, otpozadi.

## *Kako je raspoređen sadržaj ove knjige*

Glavni sadržaj ove knjige čine kulinarske tehnike i stvarne životne situacije. Osnovna podela je na delove, a u okviru svakog dela su poglavlja koja se odnose na određene teme. Ovde dajemo kratak pregled svih delova i onoga šta u njima možete da pročitate.

### *Prvi deo: Udite – pa to je samo kuhinja*

Šta je ova čudna prostorija? To je najpopularnija prostorija u kući, gde se prijatelji vrzmaju i slobodno poslužuju hranom i pićem; najposećenije mesto na sedeljama i kutak gde se parovi najslade svadaju. Ovaj deo je osmišljen tako da vam pomogne da prevazidete strah od kuvanja. Raspravlja o rasporedu i organizaciji kuhinje i predlaže kako da kuhinjske uređaje, prostor, radne površine i ormariće uredite na najefikasniji način. Detaljno se bavi i neophodnom opremom – loncima, tiganjima, noževima i svim vrstama drugih sprava.

### *Drugi deo: Upoznajte tehnike kuvanja*

Drugi deo je mesto na kome počinje zabava. Svako poglavlje sadrži recepte koji objašnjavaju neku od osnovnih kulinarskih tehnika:

dinstanje, prženje, pečenje u pećnici ili na roštilju i još mnogo toga. Od te početne tačke provešćemo vas kroz veliki broj mogućnosti kako da izmenite osnovni recept i dobijete drugo jelo a koje će vam ujedno pokazati kako da vešto i samopouzđano improvizujete.

### ***Treći deo: Proširite svoj kulinarški repertoar***

Treći deo bavi se testeninama i jajima ali i pravim jelima kao što su supe, ili jela koja treba zapeći u pećnici, kao i salatama. Ovde možete da pročitate kako da napravite savršen omlet, dobar preliv od ulja i sirćeta u savršenoj srazmeri ili lep garnirung za supu. U ovom delu se nalaze i ilustrovanu uputstva i tabele: predstavljene su mnoge vrste testa (tako da lako razlikujete torteline od kanelona) i naravno, na desetine drugih ukusnih jela.

### ***Četvrti deo: Sad stvarno kuvate! Pravi jelovnici za pravi život***

Vašem kulinarskom iskustvu četvrti deo će dati još jednu dimenziju: realnost. Većina pisaca kuvara polazi od pretpostavke da na raspolaganju imate vremena koliko god želite da biste pripremili neko jelo. Neki ne uzimaju u obzir cenu: „sada uzmite govedu pečenicu i pospite je crnim tartufama“ – kao da svi žive u blizini samoposluge. U stvarnom životu, ako vam je sreća naklonjena, obično imate 45 minuta da pripremite večeru dok se vaše dvogodišnje dete kači za vaše noge, a mačka iskašljava lopte dlaka. Istovremeno, samoposluga pored vas se zatvara za pet minuta. E, to je jedna realna životna situacija, pa se time i bavi ovaj deo.

### ***Peti deo: Sve same desetke***

Baš kada ste pomislili da smo sve objasnili, dajemo vam još! Kraći pregled kulinarske literature sadrži raznovrsna zapažanja o kuvanju, nekoliko važnih podsetnika, najklasičnije kuvare za koje bi trebalo da znate.

### ***Dodaci***

Ovaj deo sa direktnim uputnicama daje korisne liste, tabele i rečnik kulinarskih pojmova. Ovde ćete pročitati šta znači više od sto reči koje se najčešće koriste pri kuvanju. Dali smo i najčešće ekvivalente i zamene za one hitne slučajeve, kada u poslednjem trenutku otkrijete da nemate najglavniji sastojak koji vam je potreban.

## Sličice za skretanje vaše pažnje u ovoj knjizi



Naglašava da savet treba da se poslušati: kada postoji lakši način da nešto uradite, koje korake možete da preduzmete da biste uštedeli novac, ili kojoj prečici da pribegnute kako bi večera bila brže gotova.



Kuhinja može da bude opasno mesto. Ova sličica vas upozorava na različite potencijalno opasne situacije.



Nadamo se da ćete zapamtiti sve korisne informacije iz ove knjige, ali ako nešto zaboravite, obavezno se vratite na ovu sličicu.



Tokom čitave knjige vas upućujemo u veštine, ali su neke važnije od drugih. Ova sličica ukazuje na one osnovne veštine i tehnike koje bi trebalo da vežbate. Neke su proste, kao na primer, ljuštenje pomorandže. Neke druge, kao sečenje pečenog pileta, zahtevaju malo više koncentracije.



Profesionalni kuvari, majstori svog zanata, skreću vam pažnju savetima i otkrivaju svoje tajne.



Probleme sa kuvanjem treba predvideti: ponestane vam tečnost u kojoj se kuva pirinač, sufle nije narastao itd. – ova sličica nudi rešenje.



Cilj ove sličice je da vas osamostali: dajemo vam osnovni recept, na primer za rolat od mesa, a zatim predlažemo da izmenite ponešto i dobijete novo jelo.

## *Nekoliko uputstava pre nego što počnete da kuvate*

Pre nego što počnete da kuvate po receptu iz ove knjige, trebalo bi da znate nekoliko stvari o sastojcima za koje smo se mi odlučili:

- ✓ Mleko je uvek punomasno. Umesto njega možete da upotrebite nemasno ili obrano mleko, ali će supa ili sos biti ređi i manje kremasti.
- ✓ Koristite neslani maslac tako da možete da kontrolišete količinu soli u jelu. Ne preporučujemo da umesto maslaca koristite margarin, koji ima kalorija koliko i maslac (100 kalorija u jednoj kašici) ali je drugačijeg ukusa.
- ✓ Osim ako nije drugačije naznačeno, sva jaja su krupna.
- ✓ Mere za sve suve sastojke su ravna kašika. Žuti šećer je obično izmeren i to je naglašeno.
- ✓ So je obična, a biber sveže mleven. Retko kada dajemo određene količine soli i bibera zbog toga što svaki kuvar ima drugačiji ukus. Dok jelo spremate, probajte ga više puta, pa kada kažemo da treba začiniti po ukusu, vi to uradite.

Upamtite i najbitnije savete:

- ✓ Svaki recept pročitajte najmanje jednom da biste bili sigurni da imate sve neophodne sastojke i pribor, da razumete sve korake i imate dovoljno vremena da to pripremite. (Svaki recept počinjemo popisom potrebnog pribora, vremenom pripremanja i kuvanja.)
- ✓ Uvek koristite sud odgovarajuće veličine, ako su date mere.
- ✓ Zagrejte pećnicu ili roštilj najmanje 15 minuta pre nego što počnete sa pečenjem. Namirnice stavljajte na srednju rešetku, osim ako recept ne zahteva drugačije.
- ✓ Većina recepata je predviđena za četiri osobe. Možete da prepolvite mere ili da ih udvostručite, kako biste dobili večeru za dvoje ili osmoro.

## **6 Kuvanje za neupućene**

---