**Procesy technologiczne w gastronomii – 21.04 – Sporządzanie potraw z warzyw zabarwionych antocyjanami i betatainami**

1. Poniżej znajdziecie kilka wiadomości najważniejszych do zapamiętania i będę prosiła o przepisanie notatki do zeszytu.

Co to są te antocyjany?

Antocyjany nadają barwę o odcieniu czerwonym, fioletowym lub niebieskim takim owocą i warzywom jak: kapusta czerwona, rzodkiewka, bakłażan, radicchio, cykoria pururowa, cebula czerwona. Antocyjany zmieniają barwę w zależności od odczynu środowiska (np. podczas obróbki cieplnej, w kontakcie z tlenem i metalami).

Podczas przygotowania potraw z warzyw zabarwionych antocyjanami należy przestrzegać następujących zasad:

* Podczas obróbki wstępnej ograniczaj kontakt surowca z tlenem i metalami – używając dobrego sprzętu do rozdrabniania zakwaszając potrawy i dodając do nich olej, śmietanę lub majonez
* Skróć czas obróbki cieplnej, zalewając surowiec wrzącą wodą
* Kapustę czerwoną przeznaczoną na sałatkę szatkuj, zalewaj wrzącą wodą, krótko gotuje, początkowo bez przykrycia, aby pozbyć się olejków goryczkowych
* W celu przywrócenia barwy kapustę czerwoną zakwasza się sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, octem lub sokiem z kapusty kiszonej

Co to są betalainy lub betacyjany?

Betalainy – występują w buraku ćwikłowym, podczas obróbki cieplnej zmieniają barwę na czerwonobrunatną, a po długotrwałym gotowaniu na żółtobrązową. Najbardziej narażone na zmianę są buraki obrane i rozdrobnione.

Aby zachować intensywną czerwono – fioletową barwę, należy buraki gotować lub piec w skórce. Zakwaszenie wywaru podczas gotowania obranych i rozdrobnionych buraków zwiększa intensywność jego barwy.

Przykłady potraw:

* Surówka z kapusty czerwonej z brzoskwiniami
* Sałatka z kapusty czerwonej z papryką
* Gołąbki z kapusty czerwonej
* Buraczki duszone
* Ćwikła z chrzanem
* Buraczki zasmażane z jabłkiem.

1. Wypiszcie pod notatką w zeszycie propozycje 5 potraw z wykorzystaniem warzyw zabarwionych antocyjanami i betatainami. I wyślijcie mi te wasze propozycje na messangera czy e-mail [a.p.narkielon@wp.pl](mailto:a.p.narkielon@wp.pl) do 26.04.
2. W razie trudności i kłopotów jestem di dyspozycji.

Pozdrawiam

Agata Proszowska-Narkielon