**Związek Rzemiosła Polskiego w Warszawie**

**Izba Rzemieślnicza Małej i Średniej Przedsiębiorczości w Szczecinie**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**PORADNIK DLA UCZESTNIKA**

**KURSU PRZYGOTOWUJĄCEGO**

**DO UZYSKANIA KWALIFIKACJI**

**W ZAWODZIE KUCHARZ**

**Kwalifikacja składowa: Przetwarzanie termiczne potraw**

**Symbol kwalifikacji składowej: Kuch/3**

**Szczecin, 2013**

Autor: Bogusława Pęciak

Korekta stylistyczna: Agnieszka Sobczak

Redakcja techniczna: Łukasz Kopacz

Poradnik opracowano i wydano w ramach projektu:

„Platforma Flexicurity MiŚP - Kreowanie płaszczyzny współpracy w zakresie flexicurity   
w obszarze MiŚP” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Projektodawcy:

Związek Rzemiosła Polskiego

Izba Rzemieślnicza Małej i Średniej Przedsiębiorczości w Szczecinie

Egzemplarz bezpłatny – przeznaczony dla uczestników projektu: „Platforma Flexicurity MiŚP - Kreowanie płaszczyzny współpracy w zakresie flexicurity w obszarze MiŚP”

**Spis Treści**

Wstęp 4

I. Dobieranie sposobów oraz parametrów obróbki termicznej 10

II. Doprawianie potraw 15

III. Obróbka termiczna potraw 20

IV. Kontrola jakości wyrobów gotowych 24

V. Komponowanie i zestawianie potraw i posiłków 27

VI. Przykład zadania praktycznego 32

VII. Literatura 35

# Wstęp

Dynamiczny rozwój zewnętrznego kontekstu kształcenia oraz szybkie tempo zmian wymuszają ciągły proces uczenia się i doskonalenia, praktycznie na każdym etapie życia jednostki. Edukacja, traktowana jako podstawowe prawo jednostki, zyskuje w oczach całych społeczeństw coraz wyższą wartość. W krajach europejskich wykształcenie postrzegane jest powszechnie jako jeden z zasadniczych czynników kariery zawodowej oraz wyznacznik pozycji społeczno-ekonomicznej. Takie podejście do edukacji stawia przed polityką społeczną poszczególnych państw szczególne zadania. Zachodzi konieczność prowadzenia takich działań, aby każda jednostka miała zapewniony dostęp do kształcenia na wszystkich jego poziomach. W obliczu kontrastów narastających w wielu obszarach życia społecznego oraz komercjalizacji szeregu usług oświatowych, stworzenie niejednorodnym środowiskom równego dostępu do edukacji wydaje się zadaniem szczególnie ważnym i trudnym zarazem.

Naprzeciw zmianom rynku pracy wychodzi nowe podejście do procesu uczenia się. Z jednej strony nowy sposób opisywania szeroko rozumianej edukacji – poprzez efekty uczenia się, z drugiej – konieczność reagowania na zmiany na rynku pracy w toku całego życia człowieka wymusza lepsze dopasowanie do naszych potrzeb systemów szkolenia i kształcenia, otwarcia się na równoważne traktowanie rozmaitych ścieżek edukacyjnych, stworzenie dostępnych, elastycznych ofert inwestowania w nasz rozwój osobisty i zawodowy. Tylko skuteczne inwestowanie w kapitał ludzki w ramach systemów kształcenia i szkolenia zapewni dalszy rozwój cywilizacyjny Unii Europejskiej, w tym także Polski.

We wrześniu 2010 roku polski rząd zatwierdził wprowadzenie Krajowych Ram Kwalifikacji (KRK) jako nowego narzędzia organizacji kształcenia. System ma być oparty na przyjętym w Europie układzie odniesienia umożliwiającym porównywanie

kwalifikacji uzyskiwanych w różnych krajach (European Qualifications Framework, EQF). System charakteryzuje się podejściem całościowym – na jego podstawie można oceniać postępy w edukacji przedstawicieli dowolnego zawodu[[1]](#footnote-1).

Definicje:

1. **Europejska Rama Kwalifikacji (ERK),** to przyjęty w UE układ odniesienia umożliwiający porównywanie kwalifikacji uzyskiwanych w różnych krajach. W ERK wyróżniono 8 poziomów kwalifikacji określonych za pomocą wymagań dotyczących efektów uczenia się. Zgodnie z zaleceniami Parlamentu Europejskiego i Rady 2008/C 111/01/WE z dnia 23 kwietnia 2008r., można zdefiniować cele ERK. Celem jest ułatwienie porównywania kwalifikacji zdobywanych w różnym czasie, miejscach i formach, lepsze dostosowanie kwalifikacji do potrzeb rynku pracy, a w efekcie wzrost mobilności pracowników, wypromowanie i ułatwienie uczenia się przez całe życie[[2]](#footnote-2). Europejska Rama Kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie (ERK) - przyjęta w Unii Europejskiej struktura poziomów kwalifikacji stanowiąca układ odniesienia krajowych ram kwalifikacji umożliwiający porównywanie kwalifikacji uzyskiwanych w różnych krajach[[3]](#footnote-3).

Na równi traktowane będzie kształcenie formalne, pozaformalne i nieformalne. Ponadto nabyte kompetencje będą tak opisane, aby były rozpoznawalne i porównywalne w Polsce oraz w Europie.

Europejska Rama Kwalifikacji w skrócie pozwala na porównanie poziomów kształcenia bez konieczności unifikacji programów kształcenia, czyli pozwala na zachowana odrębności systemów edukacji przy jednoczesnej możliwości porównania poziomu, na którym pozostaje kwalifikacja. Pozwala na mobilność, gwarantuje transparentność, przy zachowaniu różnorodności treści kształcenia, instytucji kształcących i pozwala na różnorodność dróg dochodzenia do uzyskania kompetencji i kwalifikacji[[4]](#footnote-4).

1. **Polska Rama Kwalifikacji (PRK) -** Opis hierarchii poziomów kwalifikacji wpisywanych do zintegrowanego rejestru kwalifikacji w Polsce[[5]](#footnote-5).

PRK jest wzorowana na ERK i w naszym przypadku przyjęto osiem poziomów podobnie, jak to zaproponowano w ERK. PRK to zbiór różnych kwalifikacji tj. dyplomów, certyfikatów i świadectw formalnie potwierdzających wiedzę, umiejętności kompetencje przypisane danej kwalifikacji, a uzyskane w różnych formach edukacji:

- formalnej (w szkole)

- nieformalnej (na kursie, szkoleniu)

- pozaformalniej (w procesie pracy i samoedukacji)

1. **Edukacja formalna -** uczenie się poprzez udział w programach kształcenia i szkolenia prowadzących do uzyskania kwalifikacji zarejestrowanej[[6]](#footnote-6).
2. **Edukacja pozaformalna -** uczenie się zorganizowane instytucjonalnie jednak poza programami kształcenia i szkolenia prowadzącymi do uzyskania kwalifikacji zarejestrowanej[[7]](#footnote-7).
3. **Uczenie się nieformalne -** dochodzenie do nowych kompetencji bez korzystania z programów prowadzonych przez podmioty kształcące/szkolące (bez nauczyciela/instruktora/trenera), przez samodzielną aktywność podejmowaną w celu osiągnięcia określonych efektów uczenia się, i/lub przez uczenie się nieintencjonalne (niezamierzone)[[8]](#footnote-8).
4. **Kwalifikacja zarejestrowana -** opisany w zintegrowanym rejestrze kwalifikacji zestaw efektów uczenia się/kształcenia się, którego osiągnięcie zostało formalnie potwierdzone przez uprawnioną instytucję. Kwalifikacja opisana w rejestrze może być pełna lub cząstkowa[[9]](#footnote-9).
5. **Kwalifikacje składowe** - układ umiejętności i wiadomości określonych przez zestaw zadań zawodowych oraz cech psychofizycznych określonych przez zestaw kompetencji personalnych i społecznych, które umożliwiają efektywne wykonywanie pracy na określonym stanowisku pracy.
6. **Walidacja -** wieloetapowy proces sprawdzania, czy - niezależnie od sposobu uczenia się - kompetencje wymagane dla danej kwalifikacji zostały osiągnięte. Walidacja prowadzi do certyfikacji[[10]](#footnote-10).
7. **Certyfikowanie -** proces, w którego wyniku uczący się otrzymuje od upoważnionej instytucji formalny dokument, stwierdzający, że osiągnął określoną kwalifikację. Certyfikacja następuje po walidacji[[11]](#footnote-11).
8. **Wiedza -** zbiór opisów faktów, zasad, teorii i praktyk, przyswojonych w procesie uczenia się, odnoszących się do dziedziny uczenia się, lub działalności zawodowej[[12]](#footnote-12).
9. **Egzaminy sprawdzające kwalifikacje składowe** – egzamin sprawdzający przeprowadzany na podstawie z art. 3, ust. 3a ustawy o rzemiośle z dnia 22 marca 1989r. (Dz. U. 1989 Nr 17 poz. 92)[[13]](#footnote-13). – zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 września 2012r. w sprawie egzaminu czeladniczego, egzaminu mistrzowskiego oraz egzaminu sprawdzającego, przeprowadzanych przez komisje egzaminacyjne izb rzemieślniczych.
10. **Kurs** – kurs umożliwiający uzyskiwanie kwalifikacji zawodowych zgodnie z §3 pkt.5 rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 11 stycznia 2012r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. 2012 Nr 0 poz.186)[[14]](#footnote-14).

Poradnik, który masz do dyspozycji ma pomóc Ci w pozyskaniu wiedzy i umiejętności związanych z zadaniami, dotyczącymi przygotowania do zawodu kucharza oraz przygotowaniu się do egzaminu sprawdzającego kwalifikację składową, a docelowo do egzaminu czeladniczego lub mistrzowskiego w zawodzie kucharz. Dla zawodu kucharz określono 5 kwalifikacji składowych.

Jeżeli zdobędziesz doświadczenie zawodowe oraz stosowne wykształcenie będziesz mógł przystąpić do egzaminu czeladniczego a później mistrzowskiego w zawodzie kucharz.

W poradniku zamieszczono wiadomości teoretyczne dotyczące wykonywania zadań zawodowych koniecznych na określonym stanowisku pracy. Opis każdego zadania zawodowego przedstawiony jest jako osobny temat.

W poradniku w postaci zwięzłych informacji, wskazano to, co w treściach poszczególnych tematów jest najważniejsze. Aby dobrze opanować te treści konieczne jest, abyś poszerzył swoją wiedzę o wiadomości zawarte w literaturze fachowej. Musisz też opierać się na swoim doświadczeniu zawodowym i umiejętnościach zdobytych podczas szkolenia praktycznego. Po każdym temacie podano przykładowe pytania sprawdzające wraz z odpowiedziami oraz ćwiczenie do samodzielnego wykonania. Na końcu każdego poradnika zamieszczono zadanie praktyczne, które sprawdzi Twoje opanowanie kwalifikacji składowej i tym samym przygotowanie do egzaminu sprawdzającego.

Egzaminy: sprawdzający, czeladniczy oraz mistrzowski przeprowadzane są przez komisje egzaminacyjne izby rzemieślniczej w dwóch etapach – praktycznym i teoretycznym. Kolejność zdawania etapów ustala przewodniczący komisji.

Etap praktyczny – polega na samodzielnym wykonaniu przez Ciebie zadań egzaminacyjnych sprawdzających umiejętności praktyczne.

Etap teoretyczny egzaminu czeladniczego i mistrzowskiego obejmuje dwie części: pisemną i ustną. Część pisemna przeprowadzana jest w formie testu i obejmuje 7 tematów w przypadku czeladnika lub 9 w przypadku egzaminu na mistrza, natomiast w części ustnej musisz odpowiedzieć na pytania zawarte w wylosowanym przez Ciebie zestawie obejmującym 3 tematy tj. technologia, maszynoznawstwo, materiałoznawstwo.

Na egzaminie sprawdzającym etap teoretyczny przeprowadzany jest tylko w części ustnej z zakresu: umiejętności zawodowych wchodzących w zakres zawodu, którego dotyczy egzamin oraz tematów: przepisy i zasady bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej, a także podstawowe zasady ochrony środowiska.

Egzamin sprawdzający przeprowadza komisja czeladnicza izby rzemieślniczej.

1. **Wymagania dla kandydatów na egzamin sprawdzający**

Do egzaminu sprawdzającego możesz przystąpić jeżeli ukończyłeś odpowiedni kurs. Po kursie składasz wniosek do izby rzemieślniczej i następnie przystępujesz do egzaminu sprawdzającego. Jeżeli zdasz egzamin sprawdzający otrzymasz „Zaświadczenie o zdaniu egzaminu sprawdzającego”, potwierdzające znajomość podstawowych zagadnień dotyczących przepisów i zasad bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej, zasad ochrony środowiska oraz umiejętności właściwych dla danej kwalifikacji składowej określonej dla zawodu kucharz.

1. **Wymagania dla kandydatów na egzamin czeladniczy**

Do egzaminu czeladniczego możesz przystąpić, o ile spełniasz jeden z poniższych warunków:

- jeśli ukończyłeś naukę zawodu u rzemieślnika to konieczne jest, abyś dokształcił się w szkole lub w systemie pozaszkolnym,

- jeżeli jesteś absolwentem gimnazjum lub ośmioletniej szkoły podstawowej to musisz mieć co najmniej 3-letni staż pracy w zawodzie kucharz lub mieć potwierdzenie, że uzyskałeś umiejętności zawodowe w zawodzie kucharz w formie pozaszkolnej,

- posiadasz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej lub dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej, prowadzącej kształcenie zawodowe o kierunku związanym z zawodem kucharz,

- posiadasz tytuł zawodowy w zawodzie wchodzącym w zakres zawodu kucharz oraz po uzyskaniu tytułu zawodowego co najmniej pół roku pracowałeś w zawodzie kucharz,

- posiadasz zaświadczenie o zdaniu egzaminu sprawdzającego lub świadectwo potwierdzające kwalifikacje w zawodzi oraz po ich uzyskaniu przez co najmniej rok wykonywałeś prace kucharza.

**III. Wymagania dla kandydatów na egzamin na mistrza**

Do egzaminu mistrzowskiego możesz przystąpić jeśli spełniasz jeden z poniższych warunków:

- posiadasz tytuł czeladnika lub równorzędny w zawodzie i po uzyskaniu tytułu co najmniej 3–letni staż pracy w zawodzie, w którym zdajesz egzamin oraz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej albo dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej,

- jeżeli przez co najmniej sześć lat prowadziłeś samodzielną działalność gospodarczą i wykonywałeś w jej ramach zawód kucharza oraz posiadasz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej albo dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej,

- posiadasz tytuł mistrza w zawodzie wchodzącym w zakres zawodu kucharz i po uzyskaniu tytuł mistrza co najmniej roczny staż pracy w zawodzie kucharz oraz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej albo dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej,

- posiadasz świadectwo ukończenia szkoły ponadgimnazjalnej albo dotychczasowej szkoły ponadpodstawowej, dających wykształcenie średnie, w zawodzie wchodzącym w zakres zawodu kucharz i tytuł zawodowy w zawodzie wchodzącym w zakres zawodu kucharz, oraz po uzyskaniu tytułu zawodowego co najmniej dwuletni staż pracy w zawodzie kucharz,

- posiadasz dyplom ukończenia uczelni wyższej na kierunku lub w specjalności w zakresie wchodzącym w zakres zawodu kucharz, i po uzyskaniu tytułu zawodowego co najmniej roczny staż pracy w zawodzie kucharz.

**IV.Metryczka zawodu**

**Zestawienie kwalifikacji składowych dla zawodu kucharz**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol kwalifikacji składowej** | **Nazwa kwalifikacji składowej** | **\*** |
| Kuch/1 | Przygotowanie zastawy i sprzętu |  |
| Kuch /2 | Przygotowanie surowców i półproduktów |  |
| Kuch/3 | Przetwarzanie termiczne potraw |  |
| Kuch/4 | Dekorowanie potraw, pomieszczeń i stołów |  |
| Kuch/5 | Produkcja przystawek zimnych, deserów, napojów |  |

\* - kolumna przeznaczona do określenie indywidualnego programu nauczania

**Metryczka kwalifikacji składowej**

**Zestawienie zadań zawodowych dla kwalifikacji składowej: Przetwarzanie termiczne potraw**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Numer zadania zawodowego** | **Nazwa zadania zawodowego** | **\*** |
| Kuch/3 - 1 | Dobieranie sposobów oraz parametrów obróbki termicznej |  |
| Kuch/3 - 2 | Doprawianie potraw |  |
| Kuch/3 - 3 | Zasady przeprowadzania obróbki termicznej potraw |  |
| Kuch/3 - 4 | Kontrola jakości wyrobów gotowych |  |
| Kuch /3 - 5 | Komponowanie i zestawianie potraw i posiłków |  |

\* - kolumna przeznaczona do określenie indywidualnego programu nauczania

# I. Dobieranie sposobów oraz parametrów obróbki termicznej

Obróbka termiczna, zwana też obróbką cieplną obejmuje:

**- gotowanie**: jest to poddanie produktu działaniu wody lub pary wodnej, proces przeprowadza się w temperaturze wrzenia tj.100°C (lub powyżej tej temp. jeśli proces odbywa się pod ciśnieniem).

W wodzie gotuje się przede wszystkim warzywa, owoce, półprodukty mączne, niektóre gatunki mięsa, drób, ryby i inne surowce. Natomiast w parze wodnej można gotować niektóre warzywa (np. brokuły, kalafior), ziemniaki, ryby, pyzy drożdżowe. Pod zwiększonym ciśnieniem, w szybkowarze gotować można warzywa, owoce, mięso.

Spośród urządzeń grzejnych do gotowania stosuje się przede wszystkim: kotły warzelne, autoklawy, streamery (do gotowania na parze w ciśnieniu atmosferycznym lub podwyższonym). W ostatnich latach funkcje autoklawu przejmują nowoczesne piece konwekcyjne.

**- smażenie**: jest to proces polegający na poddaniu produktu działaniu temperatury 160-200°C w środowisku rozgrzanego tłuszczu lub beztłuszczowo. Smażyć należy na tłuszczach o wysokiej temperaturze rozkładu.

Smażenie w małej ilości tłuszczu, tzw. kontaktowe stosuje się do jaj, omletów, półproduktów mącznych np. naleśników, niektórych rodzajów mięsa i warzyw.

Niektóre produkty można smażyć na patelniach teflonowej lub płytach grzejnych, wtedy mamy do czynienia ze smażeniem beztłuszczowym. Stosuje się ten sposób smażenia do niektórych rodzajów mięsa zwierząt rzeźnych i drobiu. Smażenie w głębokim tłuszczu, tzw. zanurzeniowe ma zastosowanie do smażenia pączków, faworków, frytek.

Do smażenia wykorzystuje się: patelnie, frytkownice, grille, griddle grill, rożna, ruszty.

**- duszenie:** jest to proces polegający na poddaniu produktu najpierw obsmażeniu w temperaturze około 200°C, a później gotowaniu w małej ilości płynu, pod przykryciem.

Duszenie jest procesem wykorzystywanym do przyrządzenia wielu potraw z mięsa (np. gulasz, zrazy, żeberka duszone, paprykarz, sztufada) oraz warzyw. Niekiedy stosuje się duszenie bez obsmażania, w tzw. własnym sosie lub w malej ilości wody z dodatkiem tłuszczu (np. gołąbki, marchew). Duszenie przeprowadza się na patelniach lub w rondlach.

**- pieczenie:** jest to proces polegający na ogrzewaniu półproduktu gorącym powietrzem w temperaturze 170-250°C w zamkniętym piekarniku lub kombinacją pary wodnej i gorącego powietrza w piecu konwekcyjnym. Pieczenie przeprowadza się również na rożnie.

Pieczenie ma bardzo szerokie zastosowanie w sporządzaniu potraw z mięsa i drobiu, ciast, deserów np. sufletów, ziemniaków, potraw półmięsnych i jarskich np. zapiekanek. Pieczenie można przeprowadzać również na rożnie.

Oprócz wyżej wymienionych metod stosuje się również opiekanie (np. w tosterach)

Bardzo wygodnym i często stosowanym urządzeniem do obróbki cieplnej jest kuchenka mikrofalowa- ogrzewanie mikrofalowe stosuje się najczęściej do odgrzewania i podgrzewania potraw, rozmrażania i innych czynności. Wielofunkcyjnym urządzeniem do obróbki termicznej jest piec konwekcyjny, który obecnie występuje w prawie każdym zakładzie gastronomicznym.

**Zestaw pytań i odpowiedzi**

1. Jakie znasz metody obróbki cieplnej?

Odpowiedź:

Podstawowe metody obróbki cieplnej to: gotowanie, smażenie, duszenie i pieczenie. Oprócz wyżej wymienionych metod stosuje się również opiekanie oraz grillowanie.

1. Co to jest gotowanie?

Odpowiedź:

Gotowanie jest to poddanie produktu działaniu wody lub pary wodnej, proces przeprowadza się w temperaturze wrzenia, tj.100°C (lub powyżej tej temp. jeśli proces odbywa się pod ciśnieniem).

1. Do jakich surowców i półproduktów stosuje się proces gotowania?

Odpowiedź:

W wodzie gotuje się przede wszystkim warzywa, owoce, półprodukty mączne, niektóre gatunki mięsa, drób, ryby i inne surowce. Natomiast w parze wodnej można gotować niektóre warzywa (np. brokuły, kalafior), ziemniaki, ryby, pyzy drożdżowe. Pod zwiększonym ciśnieniem, w szybkowarze gotować można warzywa, owoce, mięso.

1. Co to jest smażenie ?

Odpowiedź:

Smażenie jest to proces polegający na poddaniu produktu działaniu temperatury 160-200°C w środowisku rozgrzanego tłuszczu lub beztłuszczowo. Smażyć należy na tłuszczach o wysokiej temperaturze rozkładu, np. olej, smalec, frytura.

1. Do jakich surowców i półproduktów stosuje się proces smażenia?

Odpowiedź:

Smażenie w małej ilości tłuszczu, tzw. kontaktowe stosuje się do jaj, omletów, półproduktów mącznych np. naleśników, niektórych rodzajów mięsa i warzyw.

Niektóre produkty można smażyć na patelniach teflonowej lub płytach grzejnych,wtedy mamy do czynienia ze smażeniem beztłuszczowym. Stosuje się ten sposób smażenia do niektórych rodzajów mięsa zwierząt rzeźnych i drobiu. Smażenie w głębokim tłuszczu, tzw. zanurzeniowe ma zastosowanie do smażenia pączków, faworków, frytek.

1. Co to jest duszenie?

Odpowiedź:

Duszenie jest to proces polegający na poddaniu produktu najpierw obsmażeniu w temperaturze około 200°C, a później gotowaniu w małej ilości płynu, pod przykryciem.

1. Do jakich surowców i półproduktów stosuje się proces duszenia?

Odpowiedź:

Duszenie jest procesem wykorzystywanym do przyrządzenia wielu potraw z mięsa (np. gulasz, zrazy, żeberka duszone, paprykarz, sztufada) oraz warzyw. Niekiedy stosuje się duszenie bez obsmażania, w tzw. własnym sosie lub w malej ilości wody z dodatkiem tłuszczu (np. gołąbki, marchew).

1. Co to jest pieczenie?

Odpowiedź:

Pieczenie jest to proces polegający na ogrzewaniu półproduktu gorącym powietrzem w temperaturze 170-250°C w zamkniętym piekarniku lub kombinacją pary wodnej i gorącego powietrza w piecu konwekcyjnym.

1. Do jakich surowców i półproduktów stosuje się proces pieczenia?

Odpowiedź:

Pieczenie ma bardzo szerokie zastosowanie w sporządzaniu potraw z mięsa i drobiu, ciast, deserów np. sufletów, ziemniaków, potraw półmięsnych i jarskich np. zapiekanek. Pieczenie można przeprowadzać również na rożnie.

**Przykład ćwiczenia praktycznego**

Polecenie:

Dobrać metody obróbki cieplnej do podanych niżej potraw.

Zestawienie materiałów i sprzętu:

- literatura zamieszczona w rozdziale VI poradnika,

- Internet,

- kartka papieru,

- długopis.

Sposób wykonania:

1. Dobranie metod obróbki termicznej.

Na podstawie dostępnej literatury, Internetu oraz własnego doświadczenia i wiedzy dobierz metodę obróbki cieplnej, którą należy zastosować, aby otrzymać poniższe potrawy.

Omlet naturalny - ………………………………………

Gulasz wołowy - ………………………………………

Pyzy drożdżowe - ………………………………………

Kotlet schabowy - ………………………………………

Brokuły z wody - ………………………………………

**Knedle ze śliwkami gotowanie - ………………………..**

Jabłecznik - ………………………………………

Kisiel truskawkowy - ………………………………………

Frytki - ……………………………………….

Zrazy zawijane - ….......................................................

Suflet jabłkowy - ……………………………………….

# II. Doprawianie potraw

Przyprawy to najczęściej części różnych roślin (nasiona, owoce, liście, kwiaty i części kwiatów, korzenie, kora, cebule), które zawierają charakterystyczne substancje smakowo-aromatyczne i stosowane są w kuchni jako dodatek do potraw poprawiający ich cechy organoleptyczne. Pamiętać należy również, że przyprawy nadają potrawom charakterystyczny smaki i ich nieumiejętne stosowanie może zniszczyć naturalny smak potrawy.

Przyprawy, a szczególnie zioła należy kupować świeże lub jak najmniej rozdrobnione. Mają wtedy zdecydowanie lepszy smak i aromat. Najbardziej wskazane jest rozdrabnianie przypraw tuż przed dodaniem do potrawy. Poza tym nie powinno się kupować dużych zapasów przypraw, gdyż w trakcie przechowywania często tracą swoje walory smakowo-aromatyczne. Świeże zioła przechowywane krótko w chłodni zachowują wysoką jakość. Wszystkie mielone przyprawy tracą szybko zawarte w nich olejki eteryczne, spada intensywność barwy i zapachu. Pojemniki do przechowywania przypraw powinny być suche, szczelnie zamknięte. Miejsce przechowywania również suche i chłodne.

* Przypraw i ziół nie można stosować dowolnie. Nie każda przyprawa nadaje się do każdej potrawy, np. stosowanie pieprzu czy papryki mielonej do surówek powoduje, że naturalny smak warzyw i owoców zostaje zatracony.
* Przyprawy ostre podane w dużej ilości mogą szkodzić, np. pieprz, papryka, chili, gałka muszkatołowa.
* Przyprawiając potrawy należy pamiętać, że sól potęguje działanie przypraw roślinnych - dlatego najpierw należy potrawę posolić, a później dodać przyprawy.
* Przyprawy ziarniste (pieprz, ziele angielskie, jałowiec) dodaje się na początku gotowania, aby uwolnić ich aromat.
* Pod koniec gotowania dodaje się np. majeranek, cząber i tymianek, aby potrawy nie były gorzkie, a przyprawy zachowały swój aromat.
* Świeże zioła powinno się dodawać w większych ilościach niż suszone.
* Niektóre półprodukty, szczególnie mięso, powinno się nacierać przyprawami co najmniej kilka godzin przed obróbką termiczną, aby „przeszło” przyprawami.
* Szczególnie ostrożnie należy stosować mieszanki przypraw, ponieważ maja intensywny smak i aromat – nie są odpowiednie do wszystkich potraw, kombinacja przypraw może dać zupełnie nowy smak, np. curry – mieszanka 10-12, a nawet 15 przypraw w zależności od zestawu przypraw może mieć smak łagodny lub bardzo ostry.
* Koncentraty przypraw w proszku (np. Vegeta, Jarzynka i inne) – zawierają sól, warzywa, przyprawy suszone i glutaminian sodu, który poprawia naturalny smak potraw.

Poniżej przykłady zastosowania kilkunastu przypraw:

- bazylia: pomidory, sałatki, sosy, sery twarogowe, zupy, potrawy z mięsa, ryb i drobiu,

- czosnek: zupy, sosy, pieczone mięsa, marynaty do mięs,

- jałowiec: potrawy z dziczyzny, pasztety, farsze, sosy,

- kminek: potrawy z kapusty, sosy, zupy, pieczywo,

- liść laurowy: zupy, sosy, konserwy, marynaty, dania mięsne,

- majeranek: flaki, kołduny, farsze, zupa grochowa, pieczenie wołowe i wieprzowe,

- oregano: pizza, risotto, spaghetti, zupy, sosy,

- papryka słodka: zapiekanki, potrawy z mięsa, ryżu,

- pieprz: zupy, sosy, mięsa, ryby, zapiekanki (należy dobierać właściwy rodzaj pieprzu – czarny lub biały),

- ziele angielskie: zupy, sosy, duszone warzywa,

- wanilia: wyroby cukiernicze, potrawy słodkie, np. sosy, zupy mleczne,

- cynamon: potrawy z jabłkami, ryżem na słodko, ciasta, desery,

- goździki: kompoty, marynaty owocowe i marynaty do ryb, pierniki,

- curry: potrawy z mięsa, ryb, ryżu, sosy,

- kardamon: kawa, pierniki, potrawy z owoców,

- szafran: barwnik ciast, do potraw z ryb, risotto.

**Zestaw pytań i odpowiedzi**

1. Co to są przyprawy?

Odpowiedź:

Przyprawy to najczęściej części różnych roślin(nasiona, owoce, liście, kwiaty i części kwiatów, korzenie, kora cebule), które zawierają charakterystyczne substancje smakowo-aromatyczne i stosowane są w kuchni jako dodatek do potraw poprawiający ich cechy organoleptyczne.

1. Jakie są zasady zakupu i przechowywania przypraw?

Odpowiedź:

Przyprawy, a szczególnie zioła należy kupować świeże lub jak najmniej rozdrobnione. Mają wtedy zdecydowanie lepszy smak i aromat. Poza tym nie powinno się kupować dużych zapasów przypraw, gdyż w trakcie przechowywania często tracą swoje walory smakowo-aromatyczne. Świeże zioła przechowywane krótko w chłodni zachowują wysoką jakość. Pojemniki do przechowywania przypraw powinny być suche, szczelnie zamknięte. Miejsce przechowywania również suche i chłodne.

1. Dlaczego mieszanki przypraw należy stosować szczególnie ostrożnie?

Odpowiedź:

Szczególnie ostrożnie należy stosować mieszanki przypraw, ponieważ maja intensywny smak i aromat – nie są odpowiednie do wszystkich potraw, kombinacja przypraw może dać zupełnie nowy smak, np. curry – mieszanka 10-12, a nawet 15 przypraw w zależności od zestawu przypraw może mieć smak łagodny lub bardzo ostry.

1. Które przyprawy dodaje się na początku, a które pod koniec gotowania potraw?

Odpowiedź:

Przyprawy ziarniste (pieprz, ziele angielskie, jałowiec) dodaje się na początku gotowania, aby uwolnić ich aromat. Pod koniec gotowania dodaje się np. majeranek, cząber i tymianek, aby potrawy nie były gorzkie, a przyprawy zachowały swój aromat.

1. Jakie przyprawy stosuje się do potraw słodkich?

Odpowiedź:

Do potraw słodkich stosuje się: anyż, goździki, kardamon, szafran, cynamon, gałkę muszkatołową, wanilię, imbir i inne.

1. Dlaczego półprodukty np. mięso zwierząt rzeźnych czy drób należy wcześniejmarynować lub nacierać przyprawami?

Odpowiedź:

Przyprawy powinny przeniknąć w głąb tkanki mięśniowej wtedy cała potrawa ma charakterystyczny smak przypraw. Krótki czas kontaktu z przyprawami powoduje, że smak przypraw wyczuwalny jest tylko na powierzchni potrawy.

**Przykład ćwiczenia praktycznego**

Polecenie:

Dobrać charakterystyczne przyprawy do podanych niżej potraw.

Zestawienie materiałów i narzędzi:

- poradnik,

- kratka z przepisaną poniższą tabelą,

- długopis.

Sposób wykonania:

1. Dobranie przypraw do potraw.

W tabeli podano zestaw przypraw, z których wybierzesz właściwe do konkretnych potraw – wykorzystaj do tego podany wyżej materiał. Spróbuj dobrać również dodatkowe przyprawy, według swojej wiedzy i doświadczenia w tym zakresie. Jako swojej propozycji nie proponuj przypraw popularnych, pasujących do wielu potraw, np.: soli, pieprzu i papryki.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Przyprawy** : wanilia, majeranek, kardamon, jałowiec, bazylia, goździki, kminek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, oregano. | | |
| Nazwa potrawy | Charakterystyczna przyprawa / przyprawy | Twoja propozycja dodatkowej przyprawy |
| Pomidory z mozzarellą |  |  |
| Zupa grochowa |  |  |
| Kompot z jabłek |  |  |
| Zupa mleczna z ryżem |  |  |
| Kawa naturalna |  |  |
| Flaki |  |  |
| Kapuśniak |  |  |
| Pieczeń z sarny |  |  |
| Marynata do mięsa wołowego |  |  |
| Pizza |  |  |

# III. Obróbka termiczna potraw

Przy przeprowadzaniu obróbki termicznej zależy nam zarówno na tym, by potrawy uzyskały jak najlepsze walory smakowe, ale również by zachowały wysoką wartość odżywczą. Przy każdej metodzie obróbki cieplnej należy przestrzegać reguł, które pozwolą na sporządzenie potrawy smacznej i zawierającej niezbędne dla organizmu składniki odżywcze. Poza tym przeprowadzając właściwie obróbkę cieplną zapobiegniemy stratom masy.

**Gotowanie**

* aby zachować wysoką wartość odżywczą potraw należy gotować potrawy od wody wrzącej, w małej ilości wody, pod przykryciem (postępujemy tak, jeśli pozwala na to proces technologiczny – niektóre warzywa należy gotować w dużej ilości wody, np. zabarwione chlorofilem, czyli o barwie zielonej),
* należy skracać maksymalnie czas gotowania – nie dopuszczać do rozgotowania potraw,
* gotować w parze- potrawy zachowują składniki odżywcze, smak i barwę,
* wykorzystać wywar, który powstał podczas gotowania- zawiera on wiele cennych składników odżywczych,
* jeśli to możliwe warzywa gotujemy nieobrane,
* warzyw mrożonych nie należy rozmrażać, gotować zawsze od wody wrzącej,
* warzywa i owoce suszone namaczać przed gotowaniem - dotyczy to również warzyw strączkowych suchych,
* ryby gotować od wrzącego wywaru z warzyw.

**Smażenie**

* dobrać właściwy rodzaj tłuszczu – tłuszcz musi mieć wysoką temperaturę rozkładu;
* smażyć zawsze na rozgrzanym tłuszczu, ale nie dymiącym,
* dostosować powierzchnie patelni do ilości smażonych wyrobów- cała powierzchnia powinna być przykryta smażonym półproduktem, zapobiega to przypalaniu tłuszczu,
* do długotrwałego smażenia stosować specjalne tłuszcze np. frytury, tłuszcz należy wymieniać przy wystąpieniu pierwszych objawów dymienia i ciemnienia.

**Pieczeni**e

* pieczenie należy rozpoczynać w nagrzanym do właściwej temperatury piekarniku – wysokość temp. jest różna dla różnych wyrobów,
* mięsa piec najpierw w temp. 230°C, a później zmniejszyć temp. do 180°C,
* aby zapobiegać nadmiernym stratom podczas pieczenia można półprodukty, np. mięso, drób piec w rękawie do pieczenia lub folii aluminiowej,
* podczas pieczenia uzupełniać ubytki płynu z potrawy, np. poprzez polewanie sosem wytworzonym podczas pieczenia,
* jeśli to możliwe pieczenie przeprowadzać w piecu konwekcyjnym – włączając jednocześnie opcję parowania.

**Duszenie**

* nie można przypalić półproduktu podczas obsmażania, ponieważ wpływa to na niewłaściwy smak sosu powstającego podczas duszenia,
* dusić należy powoli, pod przykryciem,
* wykorzystać sos powstały podczas duszenia- zawiera składniki odżywcze z duszonego półproduktu, a także składniki smakowo – aromatyczne.

**Zestaw pytań i odpowiedzi**

1. Jak należy gotować surowce i półprodukty by zachowały wysoką wartość odżywczą?

Odpowiedź:

Aby zachować wysoką wartość odżywczą potraw, należy gotować potrawy od wody wrzącej, w małej ilości wody, pod przykryciem (postępujemy tak, jeśli pozwala na to proces technologiczny – niektóre warzywa należy gotować w dużej ilości wody, np. zabarwione chlorofilem, czyli o barwie zielonej), należy skracać maksymalnie czas gotowania – nie dopuszczać do rozgotowania potraw, gotować w parze- potrawy zachowują składniki odżywcze, smak i barwę.

1. Na których tłuszczach powinniśmy smażyć półprodukty?

Odpowiedź:

Powinniśmy dobrać właściwy rodzaj tłuszczu – tłuszcz musi mieć wysoką temperaturę rozkładu, czyli powyżej temperatury smażenia, a więc ponad 200°C. Do takich tłuszczów należą: frytura, smalec, oleje, np. niskoerukowy rzepakowy, słonecznikowy lub utwardzone tłuszcze roślinne czyli margaryny. Tylko jaja można smażyć na maśle ponieważ proces smażenia trwa krótko i nie przekracza temperatury rozkładu masła czyli 120°C.

1. Czy można smażyć półprodukty od zimnego tłuszczu?

Odpowiedź:

Nie, ponieważ tłuszcz wnika do potrawy i powoduje, że jest ciężkostrawna, niesmaczna. Półprodukt ma nie tylko zły smak, ale też przez przedłużenie obróbki cieplnej traci dużo składników odżywczych.

1. Jak zapobiegać stratom półproduktów podczas pieczenia?

Odpowiedź:

Aby zapobiegać nadmiernym stratom podczas pieczenia można półprodukty, np. mięso, drób piec w rękawie do pieczenia lub folii aluminiowej, podczas pieczenia uzupełniać ubytki płynu z potrawy, np. poprzez polewanie sosem wytworzonym podczas pieczenia.

1. Jak należy przeprowadzać proces duszenia potraw?

Odpowiedź:

Potrawę dusić należy powoli, pod przykryciem. Nie można przypalić półproduktu podczas obsmażania, ponieważ wpływa to na niewłaściwy smak sosu powstającego podczas duszenia.

1. Jak należy gotować półprodukty mrożone?

Odpowiedź:

Półprodukty mrożone, np. warzywa, owoce, wyroby mączne należy gotować od wody wrzącej z dodatkiem soli (do potraw słonych) lub cukru (np. do kompotu), nie rozmrażając przed obróbką cieplną.

**Przykład ćwiczenia praktycznego**

Polecenie:

Określić straty masy w czasie pieczenia mięsa. Wskazać sposoby zapobiegania stratom masy.

Zestawienie materiałów i narzędzi:

- kartka papieru,

- długopis,

- kalkulator.

Sposób wykonania:

1. Zapoznanie się z treścią zadania.

Kucharz przygotował 8 kg schabu do pieczenia. Po upieczeniu zważył wyrób gotowy i okazało się, że uzyskał 3,6 kg upieczonego schabu. Określ procentową wielkość strat powstałych w trakcie pieczenia mięsa. Podaj jakie czynności powinien wykonać kucharz, aby zapobiec tak dużym stratom masy mięsa podczas pieczenia.

1. Obliczenie wielkości strat masy mięsa podczas pieczenia.

Należy obliczyć straty masy mięsa podczas pieczenia, do wykonania tej części zadania wykorzystaj kalkulator. Wynik podaj w kilogramach i procentach.

1. Wskazanie sposobów zapobiegania stratom masy mięsa.

Wykorzystując wiedzę z powyższego rozdziału podać należy jakie czynności powinien wykonać kucharz, aby zapobiec tak dużym stratom masy mięsa podczas pieczenia. Zaproponowane sposoby zapobiegania stratom masy zapisać należy pod rozwiązaniem zadania.

# IV. Kontrola jakości wyrobów gotowych

W zakładzie gastronomicznym na bieżąco dokonuje się kontroli i oceny jakości wyrobów gotowych. Kontroli tej dokonuje jako pierwszy kucharz podczas procesu obróbki cieplnej, pod koniec tego etapu produkcji. Według przepisu kulinarnego doprawia on potrawy do smaku, ale musi kierować się również własnym doświadczeniem w zakresie określenia upodobań konsumentów. Kucharz absolutnie nie może doprawiać potraw tak, jak on osobiście lubi, np. preferuje ostry, pikantny smak i tak doprawia wszystkie potrawy w zakładzie gastronomicznym. Musi zachować smak właściwy dla danej potrawy. Po kucharzu kontroli jakości powinien dokonać szef kuchni czy kierownik produkcji.

Podstawową metodą oceny jakości jest ocena organoleptyczna. Jest to ocena wykonana za pomocą zmysłów: wzroku, smaku, dotyku i powonienia. Jest to podstawowa metoda oceny dokonywana w gastronomii. Próbowanie potraw jest najprostszym, ale też najbardziej istotnym elementem procesu oceny jakości gotowego wyrobu.

Możemy ocenić za pomocą :

- wzroku – barwę wyrobu, jego wielkość, kształt, porowatość, strukturę,

- węchu –zapach wyrobu,

- smaku – smak wyrobu,

- dotyku – twardość, elastyczność, szorstkość, gładkość, kruchość wyrobu,

- słuchu – chrupkość wyrobu.

Dokonując oceny jakościowej potraw należy pamiętać o poniższych zasadach, aby zapobiec wtórnemu zakażeniu:

- próbkę do degustacji należy pobierać czystą łyżką lub czystym widelcem na talerzyk,

- nie należy pobierać ponownie potrawy sztućcem, którym próbowano potrawę,

- nie przeprowadzać degustacji bezpośrednio nad potrawą,

- niespożytej próbki nie można dodawać z powrotem do potrawy.

Osoby dokonujące oceny powinny pamiętać, że po spróbowaniu każdej potrawy powinny przepłukać jamę ustną czystą przegotowaną lub mineralna wodą, albo przegryź czerstwym pieczywem – robi się to po to, by zniwelować w ustach smak poprzedniej potrawy.

Ocenę jakości powinno się rozpoczynać od potraw o łagodnym smaku i przechodzić do bardziej pikantnych.

Problem z oceną jakości pod względem smakowym mają też osoby, które palą dużo papierosów lub nadużywają alkoholu, lub są chore- przeziębione, przyjmujące długi czas leki.

**Zestaw pytań i odpowiedzi**

1. Jak dokonuje się kontroli jakości potraw w zakładzie gastronomicznym?

Odpowiedź:

Podstawową metodą oceny jakości jest ocena organoleptyczna. Jest to ocena wykonana za pomocą zmysłów: wzroku, smaku, dotyku i powonienia. Jest to podstawowa metoda oceny dokonywana w gastronomii. Próbowanie potraw jest najprostszym, ale też najbardziej istotnym elementem procesu oceny jakości gotowego wyrobu.

1. Jakie zasady obowiązują podczas próbowania potraw?

Odpowiedź:

Próbkę do degustacji należy pobierać czystą łyżką lub czystym widelcem na talerzyk, nie należy pobierać ponownie potrawy sztućcem, którym próbowano potrawę, nie przeprowadzać degustacji bezpośrednio nad potrawą, niespożytej próbki nie można dodawać z powrotem do potrawy.

1. O czym należy pamiętać próbując kilka potraw w krótkim czasie?

Odpowiedź:

Osoby dokonujące oceny powinny pamiętać, że po spróbowaniu każdej potrawy powinny przepłukać jamę ustną czystą przegotowaną lub mineralna wodą, albo przegryź czerstwym pieczywem – robi się to po to, by zniwelować w ustach smak poprzedniej potrawy.

Ocenę jakości powinno się rozpoczynać od potraw o łagodnym smaku i przechodzić do bardziej pikantnych.

1. Kto nie powinien dokonywać oceny jakości gotowej potrawy?

Odpowiedź:

Problem z oceną jakości pod względem smakowym mają osoby, które palą dużo papierosów lub nadużywają alkoholu, lub są chore- przeziębione, przyjmujące długi czas leki. Takie osoby mogą mieć duży problem z wydaniem obiektywnej oceny o smaku potrawy.

1. Jaki jest cel kontroli jakości potraw?

Odpowiedź:

Kontrolę przeprowadza się w celu stwierdzenia czy wyprodukowane potrawy są zgodne z normami. Dotyczy to zarówno wielkości porcji, ale przede wszystkim cech organoleptycznych: smaku, zapachu, konsystencji i wyglądu potrawy.

1. Jakie cechy wyrobu można ocenić za pomocą zmysłu wzroku?

Odpowiedź:

Za pomocą wzroku można ocenić barwę wyrobu, jego wielkość, kształt, porowatość, strukturę, połysk czy przezroczystość.

**Przykład ćwiczenia praktycznego**

Polecenie:

Podać kolejność oceny potraw.

Zestawienie materiałów i narzędzi:

- kartka papieru,

- długopis.

Sposób wykonania:

1. Ustalenie smaku potraw.

Na podstawie własnych doświadczeń określ smak podanych potraw.

1. Ustalenie kolejności oceniania.

Kierując się zawartymi powyżej zasadami oceny końcowej potraw, ustal kolejność ich degustacji. W nawiasy wpisz numer kolejny ocenianej próbki według zasad przeprowadzania oceny organoleptycznej.

Kapuśniak z kwaśnej kapusty [ ]

Zupa mleczna z lanymi kluskami [ ]

Zupa krem z pomidorów [ ]

Zupa jarzynowa zabielana [ ]

Zupa gulaszowa [ ]

# V. Komponowanie i zestawianie potraw i posiłków

Potrawa jest to wyrób kulinarny przeznaczony do bezpośredniej konsumpcji.

Posiłek to zestaw potraw lub produktów żywnościowych spożywanych w określonych porach dnia.

Komponowanie i zestawianie potraw i posiłków zależy od rodzaju zakładu gastronomicznego, a przede wszystkim czy jest to zakład typu otwartego (restauracje, puby, kawiarnie) czy zamkniętego (stołówki), a także od rodzaju świadczonej usługi (np. w stołówce może odbywać się przyjęcie okolicznościowe ze szczególnym menu).

Planując posiłki w zakładach typu zamkniętego, czyli stołówkach np. w przedszkolach, szkołach, pensjonatach czy sanatoriach, gdzie codziennie żywiona jest ta sama, określona grupa konsumentów bierzemy pod uwagę poniższe zasady:

* posiłki zestawiamy zgodnie z normami żywienia dla grupy, którą żywimy tzn. bierzemy pod uwagę wiek, płeć i stan fizjologiczny organizmu lub rodzaj wykonywanej pracy,
* planujemy jadłospis na dłuższy okres czasu (tydzień, 10 dni lub cały turnus np. 21 dni) – pozwala nam to zaplanować i wykorzystać racjonalnie surowce, zapobiega się monotonii i powtarzalności potraw,
* uwzględniamy w jadłospisie produkty z 12 grup żywności,
* uwzględniamy potrawy sporządzane różnymi technikami sporządzania (gotowane, smażone, pieczone, duszone),
* dobieramy potrawy różnorodne pod względem barwy, smaku i zapachu- należy unikać powtarzania w jednym posiłku potraw monotonnych pod względem barwy (np. 3 potrawy o kolorze zielonym), smaku (np. tylko potrawy słodkie), doboru surowca (np. tylko potrawy z indyka) i techniki wykonania (np. tylko smażone),
* stosujemy jak najwięcej surowców sezonowych – surowce świeże, sezonowe są najbardziej atrakcyjne, mają najlepsze cechy organoleptyczne, a jednocześnie są tańsze niż półprodukty przetworzone,
* dostosowujemy jadłospis do możliwości finansowych (najczęściej jest to ściśle określona stawka żywieniowa),
* dostosowujemy asortyment potraw do możliwości produkcyjnych zakładu i kwalifikacji personelu.

W zakładach typu otwartego, gdzie konsument jest nieznany i odwiedza zakład sporadycznie kierujemy się przede wszystkim atrakcyjnością karty menu. Powinien być szeroki asortyment potraw do wyboru aby konsument mógł sam sobie ( lub z pomocą kelnera) wybrać i zestawić posiłek. Asortyment potraw zależy od rodzaju zakładu - np. pizzeria, karczma regionalna, restauracja z kuchnią polską lub wegetariańską. Karta menu jest zmieniana co kilka miesięcy, z karty usuwa się potrawy, które nie cieszyły się popularnością, a na ich miejsce umieszcza się nowe propozycje.

Specjalne posiłki zestawia się również na przyjęcia okolicznościowe (wesela, komunie, bankiety okolicznościowe) – wtedy najczęściej zamawiający sam układa menu z szerokiej gamy potraw, które proponuje kierownik zakładu gastronomicznego.

**Zestaw pytań i odpowiedzi**

1. Od jakich czynników zależy sposób układania menu?

Odpowiedź:

Komponowanie i zestawianie potraw i posiłków zależy od rodzaju zakładu gastronomicznego, a przede wszystkim czy jest to zakład typu otwartego (restauracje, puby, kawiarnie) czy zamkniętego (stołówki), a także od rodzaju świadczonej usługi (np. w stołówce może odbywać się przyjęcie okolicznościowe ze szczególnym menu).

1. Dlaczego w menu powinno znajdować się jak najwięcej surowców sezonowych?

Odpowiedź:

Stosujemy jak najwięcej surowców sezonowych – surowce świeże, sezonowe są najbardziej atrakcyjne, mają najlepsze cechy organoleptyczne, a jednocześnie są tańsze niż półprodukty przetworzone.

1. Jakich połączeń potraw unikamy w menu układanym w zakładach typu zamkniętego?

Odpowiedź:

Dobieramy potrawy różnorodne pod względem barwy, smaku i zapachu- należy unikać powtarzania w jednym posiłku potraw monotonnych pod względem barwy (np. 3 potrawy o kolorze zielonym), smaku (np. tylko potrawy słodkie) , doboru surowca (np. tylko potrawy z indyka) i techniki wykonania (np. tylko smażone ).

1. Dlaczego jadłospisy w stołówkach planujemy na dłuższy okres czasu?

Odpowiedź:

Planujemy jadłospis na dłuższy okres czasu (tydzień, 10 dni lub cały turnus np. 21 dni) – pozwala nam to zaplanować, zakupić i wykorzystać racjonalnie surowce, zapobiega się monotonii i powtarzalności potraw.

1. Jakimi kryteriami kierujemy się planując menu w restauracji?

Odpowiedź:

W zakładach typu otwartego, gdzie konsument jest nieznany i odwiedza zakład sporadycznie kierujemy się przede wszystkim atrakcyjnością karty menu. Powinien być szeroki asortyment potraw do wyboru, aby konsument mógł sam sobie ( lub z pomocą kelnera) wybrać i zestawić posiłek. Asortyment potraw zależy od rodzaju zakładu - np. pizzeria, karczma regionalna, restauracja z kuchnią polską lub wegetariańską. Karta menu jest zmieniana co kilka miesięcy, z karty usuwa się potrawy, które nie cieszyły się popularnością, a na ich miejsce umieszcza się nowe propozycje.

1. W jaki sposób planuje się, menu na przyjęcia okolicznościowe?

Odpowiedź:

Specjalne posiłki zestawia się również na przyjęcia okolicznościowe (wesela, komunie, bankiety okolicznościowe) – wtedy najczęściej zamawiający sam układa menu z szerokiej gamy potraw, które proponuje kierownik zakładu gastronomicznego.

1. Jaka jest różnica między potrawą a posiłkiem?

Odpowiedź:

Potrawa jest to wyrób kulinarny przeznaczony do bezpośredniej konsumpcji, a posiłek to zestaw potraw lub produktów żywnościowych spożywanych w określonych porach dnia.

**Przykład ćwiczenia praktycznego**

Polecenie:

Dokonać korekty jadłospisu.

Zestawienie materiałów i sprzętu:

- kartki w wydrukowanymi jadłospisami,

- długopis.

Sposób wykonania

1. Zapoznanie się z poleceniem

Dokonać korekty jadłospisów biorąc pod uwagę dobór surowców do sporządzenia potraw (jadłospis nr 1), kolorystykę zestawu (jadłospis nr 2).Propozycje potraw wpisać w rubrykę „menu po korekcie”. W menu muszą pozostać potrawy zapisane przez autora w rubryce „menu po korekcie”, tzn. gulasz wieprzowy i kasza gryczana.

1. Przeanalizowanie jadłospisów i naniesienie korekt.

Należy bardzo dokładnie przeanalizować oba jadłospisy biorąc pod uwagę dobór surowców, i ich barwę oraz smak. Swoje propozycje należy zapisać w rubryce : „menu po korekcie”.

Jadłospis nr 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Menu przed korektą** | **Menu po korekcie** |
| Krupnik |  |
| Gulasz wieprzowy | Gulasz wieprzowy |
| Kasza gryczana | Kasza gryczana |
| Sałatka z ogórków kiszonych |  |
| Mus z kaszy manny z sosem malinowym |  |

Jadłospis nr 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Menu przed korektą** | **Menu po korekcie** |
| Zupa wiśniowa z makaronem |  |
| Zrazy zawijane w sosie własnym |  |
| Kluski śląskie |  |
| Buraczki zasmażane |  |
| Kompot z czarnej porzeczki |  |

# VI. Przykład zadania praktycznego

Polecenie**:**

Wykonać na podstawie podanych receptur po 5 porcji kotleta schabowego panierowanego z kostką, ziemniaków z wody oraz jabłka pieczonego.

Zestawienie surowców i narzędzi:

1. surowce:

- schab z kością,

- mąka,

- jaja,

- bułka tarta,

- smalec,

- ziemniaki,

- koperek,

- jabłka,

- dżem,

- cukier puder,

- sól i pieprz.

2. narzędzia:

- miski metalowe różnej wielkości,

- noże: trybownik, kuchenny, jarzyniak,

- deski do warzyw (kolor zielony), do mięsa (kolor czerwony),

- tłuczek do mięsa,

- tasak do mięsa,

- tace,

- patelnia,

- waga kuchenna,

- widelec kuchenny,

- garnek z pokrywką,

- naczynie żaroodporne (lub blacha do pieczenia),

- nóż do wydrążania jabłek,

- łopatki,

- sitko do cukru pudru.

Sposób wykonania:

1. Odważenie surowców i półproduktów.

Surowce i półprodukty należy odważyć zgodnie z podanym normatywem surowcowym. Przestrzeganie receptur jest jednym z warunków otrzymania potraw o właściwych cechach organoleptycznych.

1. Sporządzenie potraw.

Potrawy należy wykonać przestrzegając podanego poniżej sposobu wykonania.

Szczególną uwagę należy zwrócić na właściwa organizację pracy, przestrzeganie zasad bhp podczas produkcji oraz ekonomiczne wykorzystaniu czasu.

1. Podawanie potraw.

Sporządzone potrawy podawać należy jednoporcjowo. Kotlet schabowy oraz ziemniaki powinny być podane na talerzu do dania zasadniczego, natomiast jabłko na talerzyku deserowym lub przekąskowym.

1. Porządkowanie stanowiska pracy.

Po zakończeniu pracy należy umyć wszystkie naczynia i sprzęt używany do produkcji, uporządkować stanowisko pracy.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa surowca** | **Ilość na 5 porcji** | **Sposób wykonania** |
| **Kotlet schabowy panierowany z kostką** | | |
| Schab z kością  Mąka  Jaja  Bułka tarta  Smalec  Sól, pieprz | 750 g  30 g  2 szt.  80 g  60 g | Mięso umyć pod ciepłą, bieżącą wodą. Usunąć nadmiar błon, ścięgien. Odciąć kości kręgosłupa zostawiając kostki żebrowe długości ok. 4 cm, odciąć kotlety tak, by każda porcja trzymała się kostki. Kostkę oczyścić z błon. Lekko naciąć kotlety, rozbić tłuczkiem, uformować nadając im kształt owalny. Przyprawić do smaku. Panierować w mące, jaju, bułce tartej. Tłuszcz rozgrzać, smażyć na nim kotlety na rumiano z obu stron. Dosmażyć na małym płomieniu. |
| **Ziemniaki z wody z koperkiem** | | |
| Ziemniaki  koperek | 600 g  ½ pęczka | Umyte, obrane ziemniaki zalać w garnku wrzącą wodą do ¾ objętości ziemniaków, posolić, ugotować, odcedzić. Podać, posypane umytym, pokrojonym koperkiem. |
| **Jabłko pieczone z dżemem** | | |
| Jabłka  Dżem  Cukier puder | 5 szt.  100 g | Jabłka umyć, wydrążyć gniazda nasienne. Powstałe zagłębienie wypełnić dżemem. Ułożyć jabłka w naczyniu żaroodpornym lub na blasze, wstawić do nagrzanego do temp. 180°C piekarnika i zapiec przez około 15 min. (uważać by nie popękały). Przed podaniem każde jabłko posypać cukrem pudrem. |

Zadanie wykonywane jest zgodnie z przepisami i zasadami bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony przeciwpożarowej, a także zasadami ochrony środowiska.

# VII. Literatura

1. Konarzewska M.: Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Podręcznik do zawodu kucharz w technikum i szkole policealnej cz. I iII . REA, Warszawa 2009.
2. Konarzewska M., Zielonka B., :Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Podręcznik do zawodu kucharz małej gastronomii cz. I i II. REA, Warszawa 2005.

[www.zrp.pl](http://www.zrp.pl)

[www.program.platforma-flexicurity.pl](http://www.program.platforma-flexicurity.pl)

[www.irszczecin.pl](http://www.irszczecin.pl)

1. „Kompetencje pracowników a współczesne potrzeby rynku pracy”, Marta Znajmiecka-Sikora, Bogna Kędzierska, Elżbieta Roszko, Łódź 2011. [↑](#footnote-ref-1)
2. Instytut Badań Edukacyjnych, 2011 [↑](#footnote-ref-2)
3. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-3)
4. [www.ibe.edu.pl](http://www.ibe.edu.pl) [↑](#footnote-ref-4)
5. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-5)
6. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-6)
7. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-7)
8. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-8)
9. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-9)
10. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-10)
11. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-11)
12. <http://www.kwalifikacje.edu.pl/pl/slownik> [↑](#footnote-ref-12)
13. [www.isap.sejm.gov.pl](http://www.isap.sejm.gov.pl) [↑](#footnote-ref-13)
14. [www.isap.sejm.gov.pl](http://www.isap.sejm.gov.pl) [↑](#footnote-ref-14)