

- Organizacja pracy w pracowni gastronomicznej
- Zasady pomiaru masy i objętości
- System HACCP oraz zasady GMP / GHP obowiązujące w pracowni gastronomicznej
- Procesy technologiczne w produkcji potraw
- Obróbka wstępna
- Obróbka cieplna
- Zastosowanie nowoczesnych technik kulinarnych w produkcji potraw

Regulamin pracowni gastronomicznej

Uczniów przebywających w pracowni gastronomicznej obowiązuje regulamin pracowni.

Zgodnie z nim, aby uczestniczyć w zajęciach, uczniowie muszą:

- posiadać aktualne badanie lekarskie stwierdzające, że ich stan zdrowia nie stanowi zagrożenia dla zdrowia publicznego;
- punktualnie przychodzić na zajęcia w pracowni;
- zostawiać plecaki i torby w wyznaczonym miejscu;
- przed rozpoczęciem zajęć zakładać odzież ochronną – biały fartuch, nakrycie głowy, zapaskę;
- nosić zakryte i odporne na poślizg obuwie;
- mieć „woreczki czystości” (na ścierki kuchenne i rękawice ochronne, tzw. łapki)¹;
- zajmować swoje stanowiska pracy;
- mieć krótkie i niepolakierowane paznokcie;
- zdejmować biżuterię przed rozpoczęciem pracy;
- myć ręce przed rozpoczęciem pracy i po każdej czynności brudnej²;
- planować dokładnie każdą czynność oraz wykonywać ją w ciszy i spokoju;
- wykorzystywać surowce najlepiej, jak to możliwe;
- oszczędnie gospodarować surowcami, półproduktami oraz produktami kulinarnymi;
- właściwie przechowywać surowce, półprodukty i wyroby kulinarne;
- przestrzegać zasad GMP / GHP oraz systemu HACCP;
- przestrzegać przepisów bhp i ochrony ppoż.;
- pracować zgodnie z ustalonym harmonogramem;
- dbać o czystość i porządek na stanowisku pracy;
- porządkować swoje stanowiska pracy po zakończeniu zajęć;
- wykonywać polecenia nauczyciela;
- wychodzić z zajęć tylko za zgodą nauczyciela;
- przed wyjściem z pracowni zdejmować odzież ochronną i pozostawiać ją w wyznaczonym miejscu;
- opuszczać pracownię wyłącznie po zakończeniu czynności porządkowych i uzyskaniu zgody nauczyciela;
- zgłaszać nauczycielowi wszelkie zauważone szkody w wyposażeniu pracowni.

Przerwę w trakcie zajęć wyznacza nauczyciel.

Przepisy bhp obowiązujące w pracowni gastronomicznej

Aby uniknąć nieszczęśliwych wypadków, uczniowie muszą:

- pracować uważnie, zgodnie z poleceniami nauczyciela;
- oszczędzać wodę – nie rozlewać jej, starannie zakręcać krany;
- natychmiast wycierać wszystkie rozlane płyny;
- wrzucać odpadki do odpowiednich pojemników;
- obchodzić się ostrożnie z ogniem, zapalki wrzucać do śmieci po dokładnym zgaszeniu;

¹ Powinny się w nim znajdować trzy ścierki lniane lub bawełniane, wyprane przed pierwszym użyciem i po każdym następnym użyciu, 2 rękawice ochronne tzw. łapki, serwetka konsumencka biała o wym. 40 x 40 cm lub 50 x 50 cm.

² Czynności brudne to: korzystanie z toalety, wycieranie nosa, wyrzucanie śmieci, dotykanie surowców przed obróbką wstępną (np. jaj, surowego mięsa, warzyw), przerwy w pracy, zakończenie pracy.

- posługiwać się ostrożnie ostrymi narzędziami;
- nie zastawiać ciągów komunikacyjnych;
- włączać dopływ gazu do kuchenki bezpośrednio przed jej użyciem, a wielkość płomienia kuchenki dostosować do wielkości garnka;
- nie zostawiać bez nadzoru palących się palników;
- nie pochylać się nad zapalonymi palnikami;
- chwytać przez łapki gorące pokrywy, garnki, formy;
- pokrywy z garnków zdejmować tak, aby nie poparzyć się parą;
- patelnię stawiać na kuchence tak, aby nie potrącić uchwytu i nie zrzucić jej;
- nie dotykać mokrymi rękami urządzeń elektrycznych;
- sprzęt elektryczny włączać do sieci po jego całkowitym zmontowaniu;
- nie zbliżać rąk do ruchomych części pracujących urządzeń;
- korzystać z urządzeń i sprzętu zmechanizowanego zgodnie z instrukcją;
- demontować urządzenia dopiero po wyłączeniu ich z sieci;
- dbać o porządek i czystość na stanowisku pracy oraz w pracowni.

ZAPAMIĘTAJ

- Podczas zajęć w pracowni gastronomicznej należy stosować przepisy bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisy przeciwpożarowe.
- W trakcie zajęć w pracowni gastronomicznej najczęściej zdarzają się skaleczenia i oparzenia, w związku z tym każdy uczeń powinien wiedzieć, jak postępować w takich przypadkach. Każde skaleczenie i oparzenie należy bezwzględnie zgłosić nauczycielowi.

Zasady postępowania podczas próbowania potraw

- Próbkę potrawy do degustacji należy pobierać czystą łyżką lub widelcem i nakładać na talerzyk, z którego będzie spożywana.
- Próbki nie wolno pobierać łyżką, której już wcześniej używano do próbowania potrawy.
- Degustacji nie należy dokonywać bezpośrednio nad garnkiem czy patelnią.
- Niespożytych resztek nie wolno wkładać do potrawy.

Zasady organizacji pracy na stanowisku pracy

- Zgromadź niezbędne surowce i sprzęty.
- Przeczytaj recepturę.
- Przemyśl kolejność wykonywanych czynności.
- Przemyśl sposób podania potrawy.
- Przystąp do realizacji zadania.
- Utrzymuj porządek na stanowisku pracy.
- Po wykonaniu zadania potrawę podaj, a stanowisko posprzątaj.

Zasady pomiaru masy i objętości produktów spożywczych

- Przed przystąpieniem do odmierzania produktów, sprawdź, ile porcji dania lub jaką ilość wyrobu masz wykonać i na jaką wydajność jest określona receptura, z której korzystasz.
- Poprawnie przelicz jednostki masy i objętości.
- Jeśli odmierzasz produkt z nowego opakowania, sprawdź najpierw jego wagę lub objętość.
- Zadbaj, aby sprzęt przeznaczony do odważania i odmierzania produktów spożywczych był czysty i suchy, bez resztek i pozostałości.
- Wagę sprawdzaj przed każdym użyciem.
- Przed ważeniem wagę wytaruj wraz z naczyniem przeznaczonym do odważania lub zważ je i zanotuj jego ciężar.
- Po odważeniu surowca odejmij wagę naczynia, jeśli wcześniej nie wytarowałeś / wytarowałaś wagi z naczyniem.
- Produkty sypkie nabieraj szufelką lub łyżką.
- Pamiętaj, że stosując odpowiednie przeliczniki, możesz określić wagę danego produktu, jeśli znasz jego objętość.
- Jeśli odmierzasz kilka różnych porcji tego samego surowca, oznacz je.
- Po zakończeniu odmierzania uporządkuj stanowisko, oczyść wagę i naczynia.

Podczas czytania receptury sprawdź, czy ilości wszystkich surowców zostały podane w tych samych jednostkach. Czasami niektóre ilości surowców są podawane w miarach objętościowych.

1 kg = 100 dag = 1000 g

1 l = 1 dm³ = 1000 cm³ = 1000 ml

1 szklanka = 250 cm³ = 250 ml

1 łyżka = 15 cm³ = 15 ml

1 łyżeczka = 5 cm³ = 5 ml

System oceny jakości w gastronomii

HACCP jest to system zapewnienia jakości produkowanych środków spożywczych lub potraw. Podstawowym celem tego systemu jest zapewnienie wytwarzania bezpiecznych produktów żywnościowych przez zapobieganie potencjalnym zagrożeniom. Polega on na określeniu, ocenie i kontroli tych elementów procesu technologicznego, które są najważniejsze dla bezpieczeństwa produktu. Nazywamy je krytycznymi punktami kontroli (CCP).

Podstawowym warunkiem wdrożenia systemu HACCP jest stosowanie dobrych praktyk (GP) a w szczególności zasad dobrej praktyki produkcyjnej (GMP) oraz dobrej praktyki higienicznej (GHP). System ten jest opracowywany dla każdego zakładu oddzielnie z uwzględnieniem specyfiki prowadzonej tam działalności.

Do stosowania systemu HACCP są zobligowane wszystkie firmy z branży spożywczej, biorące udział w całym łańcuchu dostaw żywności, w tym firmy produkujące, transportujące i magazynujące artykuły spożywcze.

Nadzór nad posiadaniem właściwej dokumentacji systemu GMP, GHP, HACCP prowadzi Państwowa Inspekcja Sanitarna (Sanepid).



Ważne oznaczenia:

- CCP – krytyczny punkt kontrolny (temperatura obróbki cieplnej, surowe jaja w potrawach);
- CP – punkt kontrolny (temperatura transportu, przechowywania, stan sanitarny sprzętu itp.).

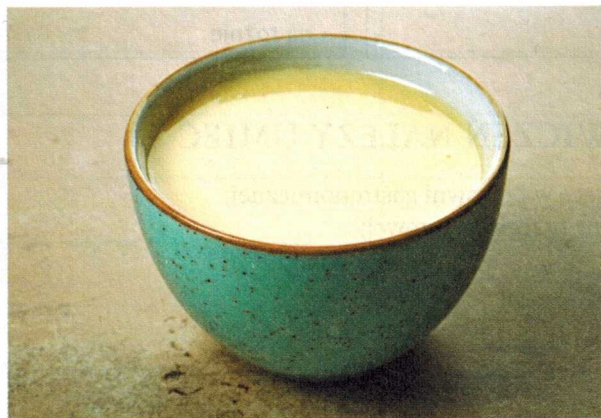
PRZYKŁAD

Schemat produkcji mleczka waniliowego z oznaczonymi punktami CCP, CP

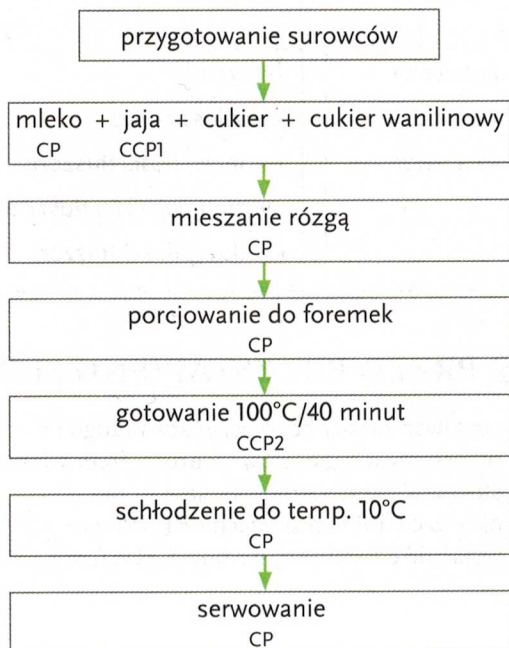
CCP1 – dezynfekcja

CCP2 – temperatura ogrzewania

CP (kolejne) – temperatura transportu mleka, warunki transportu, temperatura i czas magazynowania wyrobów, stan sanitarny sprzętów, naczyń, urządzeń, czas i końcowa temperatura studzenia, warunki przechowywania do czasu wydania.



PRODUKCJA MLECZKA WANILIOWEGO



WARTO WIEDZIEĆ

- HACCP to skrót pierwszych liter angielskiej nazwy *Hazard Analysis and Critical Control Points*, czyli analiza zagrożeń i krytycznych punktów kontroli.
- GHP (ang. *Good Hygiene Practice*) to dobre praktyki higieniczne.
- GMP (ang. *Good Manufacturing Practice*) to dobre praktyki produkcyjne.
- GP (ang. *Good Practice*) to dobre praktyki.

Wszystkie surowce przeznaczone do sporządzenia potrawy lub produktu spożywczego są poddawane obróbce wstępnej. Obejmuje ona obróbkę wstępną brudną (związaną z oczyszczaniem) oraz obróbkę wstępną czystą (związaną z formowaniem, rozdrabnianiem lub inną formą przygotowania do dalszego przerobu). Po przeprowadzeniu obróbki wstępnej wiele półproduktów poddaje się obróbce termicznej (cieplnej lub schładzaniu). Obróbka cieplna jest to poddanie półproduktów działaniu wysokiej temperatury, w wyniku czego ulegają one nieodwracalnym zmianom i nabierają nowych, odmiennych cech.



Kolor czerwony – do mięsa surowego
Kolor zielony – do warzyw
Kolor żółty – do drobiu surowego

Kolor niebieski – do ryb
Kolor biały – do nabiału i pieczywa
Kolor brązowy – do mięsa

METODY OBRÓBKIE CIEPLNEJ

gotowanie

- w wodzie
- na parze

smażenie

- beztłuszczowe
- w małej ilości tłuszczu
- w średniej ilości tłuszczu
- w dużej ilości tłuszczu

duszenie

- bez obsmażania
- z obsmażaniem

pieczenie

- w piecu – tradycyjne, w folii, w pergaminie, w soli
- na ruszcie – tradycyjne, w folii aluminiowej
- na rożnie

- Zastosowanie tłuszczów roślinnych w produkcji potraw
- Zastosowanie tłuszczów zwierzęcych w produkcji potraw
- Zastosowanie przypraw w produkcji potraw
- Zastosowanie mieszanek i koncentratów przypraw w produkcji potraw

Zastosowanie tłuszczów roślinnych i zwierzęcych w produkcji potraw

Dobór tłuszczów do smażenia potraw zależy od:

- temperatury dymienia tłuszczu,
- składu kwasów tłuszczowych,
- sposobu smażenia,
- smażonego produktu.

Do smażenia nadają się tłuszcze:

- o wysokiej temperaturze dymienia,
- o niskiej zawartości kwasów nienasyconych.



Smalec wieprzowy



Smalec gęsi

Zastosowanie tłuszczów		
pochodzenie	rodzaj	zastosowanie
roślinne	margaryna	kremy, masy, ciasta, nadzienia, desery, smażenie
	olej	sałatki, surówki, ciasta, sosy, smażenie, przetwory
	oliwa	sałatki, surówki, sosy, smażenie, przetwory
zwierzęce	masło	masła smakowe, masło klarowane, smażenie jaj, kremy, ciasta
	słonina	smalec, skwarki
	smalec	smażenie, smarowanie pieczywa, przechowywanie w tłuszczu
	smalec gęsi	smażenie, przechowywanie w tłuszczu (<i>confit</i>)

ZAPAMIĘTAJ

Tłuszcz do smażenia głębokiego należy wymienić, gdy:

- zmieni barwę na ciemną,
- ma widoczny osad,
- pieni się,
- dymi.

Aby ograniczyć wchłanianie tłuszczu przez smażone produkty, należy je smażyć w dobrze rozgrzanym tłuszczu. W celu usunięcia nadmiaru tłuszczu, usmażony produkt należy położyć na papierowym ręczniku.

W smażeniu kontaktowym każdorazowo po smażeniu należy wymienić tłuszcz, np. po każdej porcji smażonych kotletów.

Zastosowanie tłuszczów w postaci surowej jest zróżnicowane, zależy od ich właściwości i cech smakowych. Tłuszcze ciekłe w surowej postaci mogą wchodzić w skład nadzień, zapraw do sałatek. Tłuszcze o konsystencji stałej są składnikami kremów, nadzień, mas. Często wykorzystuje się je jako dodatki do pieczywa w postaci masła smakowego lub jako składnik past.

Sposób przygotowania masła smakowego

1. Utrzyj masło na puch za pomocą drewnianej łyżki lub miksera.
2. Dodaj składniki smakowe i aromatyczne.
3. Ucieraj dalej.
4. Nadaj mu dowolny kształt.
5. Podziel na porcje.
6. Zamroź.
7. Wyjmij z zamrażalnika na godzinę przed podaniem.

Do sporządzania potraw może być stosowane także masło w postaci sklarowanej.

Klarowanie polega na wolnym ogrzewaniu masła i usuwaniu pojawiających się na jego powierzchni szumowin i osadów na dnie. Masło klarowane jest trwałe, zyskuje wysoki punkt dymienia, delikatny smak oraz nie zawiera wielu mlecznych alergenów.

Sposób sporządzenia masła klarowanego

1. Włóż masło do rondla.
2. Ogrzewaj powoli do całkowitego roztopienia.
3. Zbierz z wierzchu powstałą piankę białkową.
4. Zlej tłuszcz znad osadu (na dnie również osiada białko).

Klarować można tylko masło, tj. produkt o zawartości tłuszczu 73,5–82%



Masło klarowane

Zasady dodawania przypraw do potraw

1. Przyprawy stosuj z umiarem, aby nie tłumili naturalnego aromatu potrawy.
2. W pierwszej kolejności dosyp do potrawy sól (chyba, że receptura wskazuje inaczej).
3. Przyprawy nierozdrobnione (laski cynamonu, ziarna ziela angielskiego, pieprzu, gwiazdki anyżu, kawałki imbiru) dorzucaj na początku obróbki cieplnej.
4. Świeże zioła dodawaj do potraw tuż przed ich wydaniem, zioła suszone i przyprawy – wcześniej.
5. Suszone zioła przed dosypaniem do potrawy rozetrzyj w dłoniach.
6. Pieprz kolorowy dodaj pod koniec obróbki cieplnej.
7. Cząber dołóż na 10 minut, a majeranek i tymianek na 5 minut przed zakończeniem gotowania.
8. Mięsa przeznaczone do pieczenia nacieraj przyprawami odpowiednio wcześniej.
9. Przyprawy miel lub rozcieraj w moździerzu bezpośrednio przed użyciem.
10. Świeże zioła dodawaj w większych ilościach niż suszone.

WARTO WIEDZIEĆ

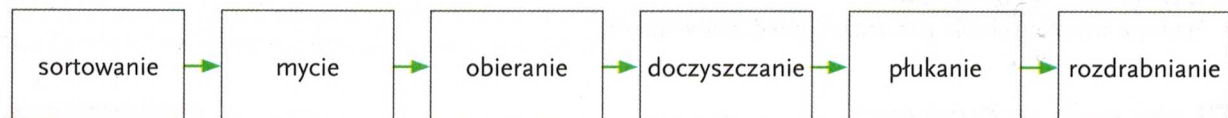
- Pieprz świeżo zmielony ma trzykrotnie większą moc niż pieprz ziarnisty.
- Świeże, umyte zioła najlepiej przechowywać w warunkach chłodniczych, przykryte zwilżonym ręcznikiem papierowym. Dzięki temu zachowują świeży wygląd.
- Sól wzmacnia działanie przypraw roślinnych, dlatego należy ją dodawać do potraw przed ziołami.

Podczas stosowania koncentratów przypraw należy zwrócić uwagę, że ich działanie jest znacznie silniejsze niż działanie przypraw naturalnych. Koncentratów należy więc używać mniej, oraz ograniczyć dodawanie do potraw tych składników, które są w tych koncentratkach zawarte.



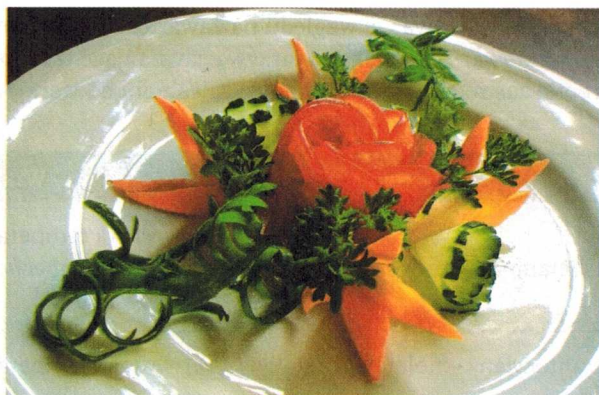
- Obróbka wstępna warzyw
- Sporządzanie surówek i soków z warzyw
- Obróbka cieplna warzyw
- Specjalne zasady obróbki cieplnej warzyw zawierających barwniki
- Obróbka warzyw kapustnych i strączkowych
- Sporządzanie potraw z wykorzystaniem przetworów z warzyw

Etapy obróbki wstępnej warzyw



Zasady sporządzania surówek

- Warzywa obieraj cienko.
- Używaj nierdzewnych narzędzi.
- Przygotowuj zaprawy i sosy tuż przed rozdrabnianiem warzyw.
- Dobieraj sposób rozdrobnienia do twardości warzyw.
- Warzywa rozdrabniaj tuż przed sporządzeniem.
- Dodawaj zaprawy, sosy, przyprawy tuż przed podaniem surówki.
- Mieszaj delikatnie.
- Przechowuj bez dostępu światła, w warunkach chłodniczych.



ZAPAMIĘTAJ

- Dbaj o higienę.
- Unikaj przerw w przygotowywaniu warzyw
- Starannie myj surowce.
- Nie mocz zbyt długo warzyw.

Zasady sporządzania soków warzywnych

- Warzywa dokładnie wyszoruj, opłucz i cienko obieraj.
- Przed sporządzeniem soku przygotuj przyprawy i dodatki.
- Soki wyciskaj w sokowirówce.
- Po połączeniu składników natychmiast podawaj.
- W razie potrzeby przechowuj krótko, bez dostępu światła, w warunkach chłodniczych.

Obróbka cieplna warzyw

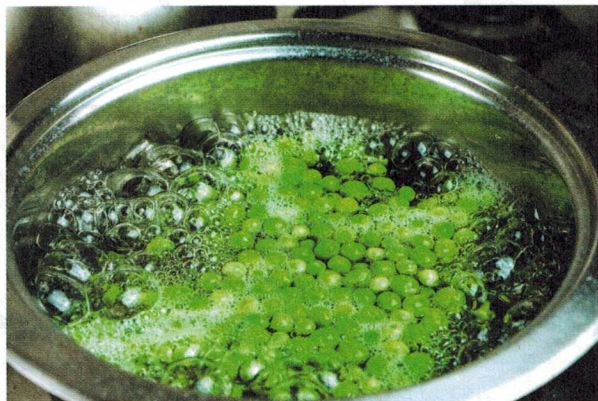
Zmiany zachodzące w warzywach podczas obróbki cieplnej:

- strata składników odżywczych – witamin, składników mineralnych, cukrów prostych;
- zmiana barwy;
- utlenianie i odparowanie substancji lotnych;
- zmiana masy i objętości;
- utrata jędrności;
- pęcznienie i rozklejanie skrobi;
- przechodzenie składników odżywczych do wywaru;
- denaturacja białek.

ZAPAMIĘTAJ

Zasady gotowania warzyw

- Gotuj w skórce z wyjątkiem warzyw przeznaczonych na wywar.
- Warzywa wrzucaj do gorącej wody / gorącego wywaru.
- Gotuj na małym ogniu.
- Nie używaj do gotowania zbyt dużej ilości wody.
- Gotuj krótko.
- Gotuj małymi partiami.
- Nie przetrzymuj ugotowanych warzyw w wodzie, w której się gotowały.
- Unikaj naczyń z uszkodzoną emalią.
- Nie rób przerw w trakcie przygotowywania potraw.
- Unikaj odgrzewania.
- Używaj warzyw dobrej jakości.
- Warzywa mrożonych nie rozmrażaj przed gotowaniem.



WARTO WIEDZIEĆ

Niektóre warzywa, ze względu na zawartość barwników, należy gotować w specjalnych warunkach. Szczególnego traktowania wymagają warzywa zawierające takie barwniki, jak: betanina, antocyjany, karoten, chlorofil. Od-rębne zaś reguły obowiązują w odniesieniu do warzyw kapustnych i strączkowych.

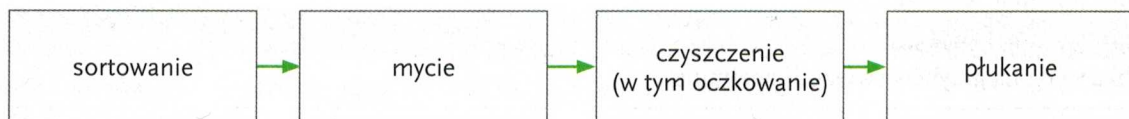
Barwnik	Wrażliwość	Ochrona
betanina – czerwony, bordowy	wysoka temperatura, światło dzienne, obecność tlenu, promieniowanie UV	skrócony czas obróbki cieplnej, zakwaszenie środowiska
antocyjany – fioletowoczerwony	wysoka temperatura	
karoten – pomarańczowy	światło dzienne, obecność tlenu	dodatek tłuszczu, cukru i soli
chlorofil – zielony	środowisko kwaśne, wysoka temperatura, czas obróbki cieplnej	skrócony czas obróbki cieplnej, zobojętnienie środowiska (mleko, śmietanka), gotowanie w dużej ilości płynu

Pozostałe zasady obróbki cieplnej warzyw

- Do smażenia warzyw używaj takich tłuszczów, jak: oliwa, olej, masło lub masło klarowane.
- Smaż je jak najkrócej.
- Do głębokiego smażenia używaj specjalnych frytur lub odpowiednich olejów.
- Warzywa duś w możliwie najmniejszej ilości wody z dodatkiem masła lub oliwy.
- Warzywa grillowane skrop po obróbce cieplnej oliwą.
- Przed pieczeniem warzywa zawiń w folię aluminiową, zapobiegnie to ich wysychaniu.

- Obróbka wstępna i cieplna ziemniaków
- Zastosowanie ziemniaków w produkcji potraw
- Obróbka wstępna i cieplna grzybów
- Zastosowanie grzybów w produkcji potraw
- Obróbka wstępna i cieplna owoców krajowych
- Zastosowanie owoców krajowych w produkcji potraw
- Obróbka wstępna i cieplna owoców cytrusowych i suszonych
- Zastosowanie owoców cytrusowych i suszonych w produkcji potraw

Obróbka wstępna i cieplna ziemniaków



Zasady obróbki wstępnej ziemniaków

- Ziemniaki przeznaczone do gotowania w skórkach szczególnie dokładnie oczyszczaj.
- Obieraj cienko, partiami, na krótko przed obróbką cieplną.
- Obrane ziemniaki wkładaj do zimnej wody, aby nie dopuścić do ciemnienia.
- Nie przetrzymuj zbyt długo obranych ziemniaków w wodzie.

Zasady obróbki cieplnej ziemniaków

- Ziemniaki przeznaczone po ugotowaniu do dalszej obróbki zawsze gotuj w skórce.
- Gotuj ziemniaki partiami na parze lub pod ciśnieniem.
- Wkładaj do wrzącej, osolonej wody.
- Gotuj na dużym ogniu do momentu zagotowania, a później – na małym pod przykryciem.
- Nie gotuj w kwaśnych roztworach.
- Ugotowane ziemniaki odcedź i odparuj.
- Ograniczaj przetrzymywanie ugotowanych ziemniaków w bumarach.
- Ugotowane szybko schładzaj i partiami podgrzewaj.

Asortyment potraw z ziemniaków

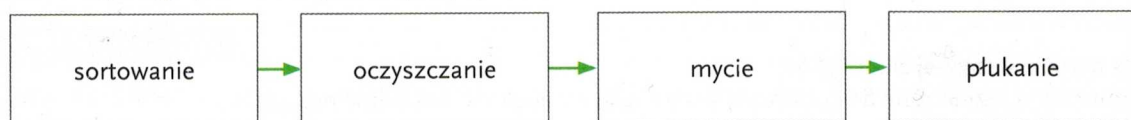
Potrawy z ziemniaków	Charakterystyka
ziemniaki w mundurkach	ziemniaki gotowane w skórce
ziemniaki z wody	ziemniaki obrane, gotowane w całości, całe lub drążone
ziemniaki purée	ziemniaki ugotowane, utłuczone z masłem, śmietanką, mlekiem
pyzy ziemniaczane	kluski z ciasta ziemniaczanego wykonanego z surowych startych ziemniaków, odciśniętych, połączonych z ziemniakami ugotowanymi
frytki	rozdrobione ziemniaki, smażone w głębokim tłuszczu
placki ziemniaczane	placki z ciasta z surowych tartych ziemniaków, połączonych z cebulą, jajami i mąką – smażone
ziemniaki pieczone	ziemniaki w skórce lub obrane, odpowiednio uformowane, nadziewane; przed pieczeniem mogą być obgotowane
zapiekanki	ziemniaki surowe lub obgotowane, pokrojone w plastry, ułożone warstwowo, przekładane różnymi składnikami, polane sosami, posypane serem – zapieczone

Potrawy z ziemniaków	Charakterystyka
kotlety	smażone kotlety formowane z ciasta ziemniaczanego, sporządzonego z gotowanych ziemniaków i dodatków
ziemniaki księżnej	pieczone rozetki, formowane z ciasta ziemniaczanego sporządzonego z gotowanych ziemniaków z dodatkiem masła, jaj i przypraw
ziemniaki Dauphine	kulki formowane z ciasta ziemniaczanego sporządzonego z gotowanych ziemniaków połączonych z ciastem parzonym – smażone w głębokim tłuszczu
tortilla hiszpańska	gruby omlet sporządzony z ziemniaków i jaj
kluski – kopytka, leniwe, kluski śląskie, kartacze, pierogi ruskie, krokiety	wyroby z ciasta ziemniaczanego – gotowane z wyjątkiem krokietów, które są smażone

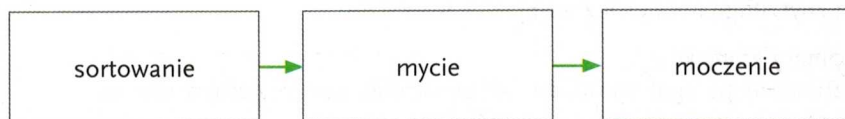
Obróbka wstępna i cieplna grzybów

Obróbka wstępna grzybów

Obróbka wstępna grzybów świeżych obejmuje:



Obróbka wstępna grzybów suszonych obejmuje:



Obróbkę wstępną grzybów należy przeprowadzać oszczędnie, ponieważ grzyby są drogim surowcem. Zdrowe trzony nienadające się na potrawy można zużyć do zup lub inaczej wykorzystać ich składniki aromatyczne.

Obróbka cieplna grzybów

Gotowanie najczęściej stosuje się w przypadku grzybów suszonych (85 g grzybów suszonych odpowiada 450 g grzybów świeżych). Gotuje się je w tej samej wodzie, w której się moczyły.

Grzyby świeże zalewa się wrzącą wodą i gotuje krótko.

Więcej informacji na temat obróbki cieplnej grzybów zamieszczono w podręczniku *Sporządzanie i ekspedycja potraw i napojów, część 1*.

WARTO WIEDZIEĆ

Grzyby leśne powinny być poddawane specjalnej kontroli, aby wykluczyć gatunki trujące. Grzyby są produktem nietrwałym, w stanie naturalnym mogą być przechowywane do 12 dni w temperaturze chłodniczej. W wypadku grzybów leśnych nie ma możliwości uzyskiwania ich poza sezonem, dlatego często w technologii gastronomicznej są wykorzystywane przetwory z grzybów, takie jak: grzyby suszone, solone, sterylizowane, grzyby marynowane, ekstrakty i koncentraty grzybowe, grzyby mrożone.

Owoce

Zasady obróbki wstępnej owoców

- Owoce myj pod bieżącą wodą.
- Intensywność mycia i płukania zależy od rodzaju owoców:
- owoce miękkie, delikatne (niektóre owoce jagodowe) płucz pod niewielkim strumieniem wody na sicie;
- owoce twarde możesz myć w wannie do tego przeznaczonej lub w zlewozmywaku;
- owoce cytrusowe musisz dokładnie wyszorować z uwagi na możliwe występowanie na ich skórce środków zabezpieczających przed psuciem podczas transportu;
- owoce suszone płucz, a następnie mocz (jeśli receptura to przewiduje) w przegotowanej wodzie.

- Do orzechów i kokosu stosuj tylko oczyszczanie na sucho.
- Skórkę orzechów usuwaj tylko wtedy, gdy jest to bezwzględnie konieczne.
- Usunięcie skórki z migdałów poprzedź namoczeniem ich w gorącej wodzie.
- Owoce rozdrabniaj bezpośrednio przed dalszą obróbką i chroń je przed działaniem światła i powietrza.

Zasady sporządzania soków i surówek z owoców są takie same jak tych z warzyw.

Zasady obróbki cieplnej owoców

- Owoce mięknią szybciej niż wiele warzyw, dlatego poddawaj je obróbce cieplnej jak najkrócej.
- Jeśli gotujesz owoce – wrzucaj je na wrzący syrop cukrowy o stężeniu zgodnym z recepturą potrawy.
- Do smażenia owoców używaj masła, masła klarowanego lub oleju.
- Smaż je jak najkrócej, bez cukru. Możesz nim posypać gotową potrawę.
- Owoce duś w możliwie najmniejszej ilości wody, ewentualnie z dodatkiem masła i cukru.

Zabezpieczanie owoców przed utratą witaminy C i ciemnieniem:

- rozdrabniaj owoce na krótko przed zastosowaniem w potrawie;
- stosuj narzędzia i naczynia nierdzewne, szklane lub z tworzyw sztucznych;
- po rozdrobnieniu zakwaś lub zalej owoce zakwaszoną wodą.

Asortyment potraw z owoców

Potrawy z owoców	Charakterystyka
owoce spożywane w całości (spożywane bezpośrednio)	owoce jagodowe, ziarnkowe, cytrusowe, suszone
surówki owocowe	owoce obrane, pokrojone, z dodatkami smakowymi
kompoty	<ul style="list-style-type: none"> • surówkowe (niegotowane) – z owoców miękkich zalanych syropem cukrowym • gotowane – z owoców twardych gotowanych w syropie cukrowym • francuskie – z owoców jasnych, konserwowych, zalanych syropem z tych owoców
soki owocowe	napoje ze świeżo wyciśniętych owoców
napoje owocowe	soki rozcieńczone wodą z dodatkami uzupełniającymi
kisiele owocowe	przetarte, ugotowane owoce, zagęszczone skrobią ziemniaczną
suflety owocowe	przetarte owoce wymieszane z utartymi żółtkami z cukrem, pianą z białek i zapieczone
galaretki owocowe	wywary owocowe połączone z żelatyną
musy owocowe	przeciery owocowe spulchnione pianą z białek i zestalone żelatyną
owoce pieczone	owoce pieczone z dodatkami lub bez dodatków
owoce w cieście	owoce zanurzone w cieście naleśnikowym i smażone lub pieczone w cieście francuskim, kruchym, zapiekane pod kremem zabajone
owoce w sosach	owoce gotowane w syropie, winie podawane z sosami np. czekoladowy, zabajone
kremy	desery z przetartych owoców o strukturze podobnej do musu, z dodatkiem utartych żółtek z cukrem, pianą z białek i upłynnioną żelatyną
owoce flambrowane	owoce podawane z dodatkiem alkoholi, płonące
sorbety	zmiksowane świeże owoce z dodatkiem wody i piany z białek (lub bez piany), zamrożone
sosy	owoce ugotowane, upieczone lub przetarte, zagęszczone przez redukcję płynu lub dodatek skrobi ziemniaczanej

ZAPAMIĘTAJ

- Niektóre owoce zawierają enzymy zmniejszające zestalanie galaretek. Są to takie owoce, jak: ananasy, figi, kiwi i papaje.
- Aby uzyskać puszysty jednolity mus, upłynniona żelatyna i przecier powinny mieć zbliżoną temperaturę, a gdy masa zaczyna gęstnieć, należy lekko wymieszać ją z ubitą pianą.

