

KUCHARZ – OPIS ZAWODU

Kucharz bezpośrednio polega szefowi zmiany w kuchni, do jego obowiązków należy przygotowywanie oraz wydawanie potraw gorących i dań garmazeryjnych zgodnie z obowiązującą recepturą. Kucharz powinien przestrzegać obowiązujących norm w zakresie porcjowania, wysokiej jakości, estetyki i higieny wydawanych posiłków. W czasie produkcji obowiązuje go oszczędne użytkowanie surowców, natychmiastowe eliminowanie surowców niepełnowartościowych, oraz zgłaszanie nieprawidłowości szefowi zmiany. Kucharz powinien dbać o oszczędne i racjonalne użytkowanie sprzętu, energii elektrycznej i gazu, dbać o higienę osobistą oraz czystość i estetykę własnego stanowiska pracy. Jego obowiązkiem jest przygotowywanie potraw w kolejności odpowiadającej zamówieniom. Kucharz produkuje dania a'la carte, potrawy na przyjęcia okolicznościowe oraz cateringi. Ze względu na możliwość łatwego przenoszenia się chorób wraz z jedzeniem, kucharz musi poddawać się badaniom ogólnym oraz okresowym.

Charakter pracy (indywidualna, grupowa)

Miejscem pracy kucharza są pomieszczenia kuchenne. Uciążliwa w tym zawodzie może być utrzymująca się przy kuchni wysoka temperatura powietrza, jak również duża wilgotność powietrza i hałas spowodowany pracą urządzeń.

Kucharz utrzymuje najczęściej kontakty z pomocnikami i kelnerami - np. udziela rad czy konsultuje listę przygotowanych dań. Praca kucharza w zależności od tego, gdzie się odbywa, może być ściśle lub okresowo nadzorowana. Kucharz w hierarchii organizacyjnej pełni rolę podwładnego, ale już szef kuchni sprawuje funkcję kierowniczą.

Kucharz odpowiada za wyposażenie kuchni, za bezpieczeństwo i zdrowie ludzi, którymi kieruje i za ich pracę. W pracy obowiązuje go ubranie robocze, a przy szczególnych okazjach reprezentacyjne.

Zakłady gastronomiczne, w których pracuje kucharz

Restauracje to zakłady z obsługą kelnerską, o najszerszym asortymencie produkcji, serwuje się w nich potrawy wchodzące w skład posiłków codziennych. Przyrządzanie potraw odbywa się na zamówienie konsumentów z karty dań.

Bistro to mały zakład z obsługą kelnerską, który świadczy usługi żywieniowe. Asortyment podstawowy to zimne i ciepłe przekąski, napoje alkoholowe, ciastka i desery.

Jadłodajnie to zakłady, w których serwuje się potrawy popularne i nie sprzedaje się alkoholu. Posiłki sprzedaje się również na wynos.

Stolówki w zakładach żywienia zamkniętego, takich jak: szpitale, sanatoria, domy wczasowe, jednostki wojskowe, internaty i brusy, domy wczasowe, domy opieki, przedszkola, szkoły i zakłady pracy.

Wymagania fizyczne i zdrowotne

1. Wymagania fizyczne

- dobra wytrzymałość i odporność na zmęczenia,
- dobra koordynacja,
- estetyczny wygląd zewnętrzny i właściwa postawa ciała.

2. Wymagania zdrowotne

- dobry stan zdrowia – praca wyczerpująca, często w zadymionym pomieszczeniu,
- aktualne świadectwo lekarskie, stwierdzające brak chorób przenoszonych się infekcyjnie,
- sprawność układu kostno-stawowego.

Przeciwwskazania do wykonywania zawodu

Bezwzględne przeciwwskazania

- Krótkowzroczność powyżej 4,0 D
- Nieprawidłowe widzenie barw
- Zaburzenia równowagi i świadomości
- Choroby skóry części odkrytych ciała
- Boczne skrzywienie kręgosłupa
- Płaskostopie
- Żylaki kończyn dolnych

Względne przeciwwskazania

- Choroby alergiczne
- Przewlekłe choroby układu oddechowego
- Przewlekłe choroby układu krążenia

Wymagania psychologiczne

Kucharz powinien charakteryzować się podzielnością uwagi i łatwo przerzucać się z jednej czynności do drugiej, bowiem często przygotowuje kilka dań na raz. Przez wiele godzin pracuje w pozycji stojącej, dlatego musi być wytrzymały na długotrwały wysiłek. Ważną cechą kucharza jest samodzielność i inicjatywa - często wymaga się od niego wymyślania nowych receptur i przepisów. Musi być on również bardzo dokładny. Pomaga mu w tym zdolność koncentracji uwagi na czynnościach, które wykonuje. Kolejną cechą jest dobra pamięć, która ułatwia podejmowaniu szybkich i trafnych decyzji przy sporządzaniu dań, przy doborze składników i przypraw. Przydatne w tym zawodzie są również uzdolnienia plastyczne (np. umiejętność zaprojektowania potraw na półmiskach).

Podstawowe znaczenie mają dobry zmysł smaku i powonienia. Kucharz powinien mieć także dobry wzrok i zręczne ręce, które są konieczne do wykonywania wszelkich czynności w kuchni. W zawodzie kucharza pracuje się często w dużym tempie i stresie przede wszystkim na stojąco w pomieszczeniach zamkniętych, w których panuje wysoka temperatura niekiedy 40-50°C i duża wilgotność powietrza spowodowana parowaniem potraw. Trzeba się liczyć z koniecznością pracy zmianowej także dłużej, w niedziele i święta. Do tego pracuje się zespołowo, więc trzeba lubić pracę z ludźmi.

Niezwykle ważną cechą, szczególnie w pracy szefa kuchni (kuchmistrza) są umiejętności kierownicze.

Higiena w zakładach gastronomicznych

1. Higiena personelu

Dobry stan zdrowia, jest niezbędnym warunkiem pracy przy produkcji żywności. Osoby ubiegające się o pracę w gastronomii muszą mieć aktualną książeczkę zdrowia wydaną na podstawie wyników badań lekarskich i odpowiednich badań analitycznych. Osoby z potwierdzeniem lub podejrzeniem choroby zakaźnej bądź będące nosicielami chorób nie mogą pracować w kontakcie z żywnością. Każdy pracownik powinien wiedzieć, iż zawsze należy zgłaszać przełożonemu podejrzenia lub istnienie takich objawów chorobowych jak:

- biegunka
- torsje
- gorączka
- ból gardła w powiazaniu z gorączką
- widoczne infekcje skóry
- dolegliwości ucha, oka lub nosa.

W takich przypadkach pracownik powinien być bezzwłocznie odsunięty od wykonywania wszelkich czynności mogących doprowadzić do zakażenia żywności. Pracownicy muszą zawsze myć ręce przed rozpoczęciem pracy, po wyjściu z toalety, po zakończeniu prac „brudnych” (np. obierania warzyw i owoców). Mycie rąk powinno odbywać się z użyciem mydła, szczoteczki do rąk, płynu dezynfekującego oraz ręczników jednorazowego użytku. Na rękach nie powinna znajdować się żadna biżuteria, która nie może być odpowiednio zdezynfekowana. Jeżeli to możliwe – personel powinien unikać dotykania rękoma żywności gotowej do spożycia.

2. Czystość i porządek w pomieszczeniach zakładu

Czystość i porządek jest jednym z podstawowych warunków higieny produkcji, niezbędnej do zapobiegania zatruciom pokarmowym. Podczas sprzątanía usuwa się z powierzchni różne zanieczyszczenia będące pozostałościami z bieżącej produkcji oraz nagromadzonym kurzem i brudem. Wraz z tymi zanieczyszczeniami usuwa się również drobnoustroje, które mogłyby skażić przygotowywaną żywność.

W zakładach gastronomicznych duży nacisk należy położyć na zachowanie higieny w pomieszczeniach produkcyjnych, które należy sprzątać doraźnie, codziennie lub okresowo. Sprzątanie doraźne obejmuje czynności porządkowe wynikające z zabrudzenia pomieszczeń i stanowisk podczas czynności produkcyjnych (natychmiastowe sprzątnięcie zanieczyszczeń). Sprzątanie codzienne obejmuje czynności porządkowe wykonywane pod koniec dnia pracy lub po każdej zmianie produkcyjnej. Do tych czynności należą:

- mycie powierzchni produkcyjnych (blatów, desek itp.),
- mycie maszyn, urządzeń i drobnego sprzętu produkcyjnego,
- mycie zlewów i umywalek,
- porządkowanie stanowisk pracy,
- usunięcie resztek poprodukcyjnych i wymycie pojemników na odpadki,
- mycie podłóg, klamek, drzwi, parapetów

Zawsze po zakończeniu każdej pracy należy zadbać o porządek na stanowisku pracy, za którego stan higieniczny odpowiada każdy pracownik. Czynności mycia i dezynfekcji należy wykonywać zgodnie z opracowanymi instrukcjami

Sprzątanie okresowe odbywa się co 7-14 dni i obejmuje następujące czynności:

- dokładne wymycie zmywalnych ścian, powierzchni podłóg, lamp, okien i stolarki okiennej, drzwi i stolarki drzwiowej
- odkurzenie ścian i sufitów
- dezynfekcja wpustów podłogowych, kratki ściekowych, tłuszczowników, syfonów przy zlewach

3. Higiena produkcji potraw

Obróbka wstępna „brudna” powinna być prowadzona w wydzielonych przygotowalniach „brudnych”, jednakże dopuszcza się prace we wspólnej przygotowalni, ale na wydzielonych dla każdego asortymentu surowców stanowiskach pracy. Powinny być one wyposażone w odrębne narzędzia i drobny sprzęt kuchenny, np. noże, deski. Pracownicy powinni zakładać na odzież ochronną gumowe fartuchy, które po zakończeniu pracy należy umyć i wysuszyć.

Ze względu na duże prawdopodobieństwo skażenia jaj bakteriami salmonelli należy wydzielić osobne pomieszczenie do sterylizacji jaj, wyposażone w stół ze zlewem oraz sterylizator jaj. Pomieszczenie to, po wstawieniu do niego szafy chłodzącej, może służyć jednocześnie jako magazyn jaj.

Obróbka wstępna czysta wykonywana jest w wydzielonych przygotowalniach lub przygotowalni, a jeśli taka nie istnieje – na terenie kuchni. Ze względów sanitarnych oraz organizacyjnych należy wydzielić odpowiednio wyposażone i oznaczone stanowiska pracy do przygotowywania poszczególnych grup półproduktów. Wydzielenie stanowisk zapobiega używaniu sprzętu niezgodnie z przeznaczeniem, np. jednej deski do krojenia warzyw i mięsa. Dla każdej grupy surowcowej musi być wydzielony odrębny drobny sprzęt gastronomiczny.

Dla przebiegu całego cyklu technologicznego obróbka cieplna ma bardzo duże znaczenie. Obróbka cieplna, zwana właściwą, traktowana jest jako najważniejszy etap w technologii wyrobów kulinarnych. Ogrzewanie produktu z wykorzystaniem różnych środowisk (powietrzem, wodą, parą wodną, tłuszczem) oddających ciepło powoduje zmianę struktury i konsystencji oraz właściwości fizykochemicznych, zmieniają się również cechy sensoryczne (smak, zapach, barwa, konsystencja). Obróbka cieplna jest też ważnym zabiegiem z punktu widzenia czystości mikrobiologicznej potraw, niszczy bowiem drobnoustroje chorobotwórcze. Aby proces termiczny mógł być skutecznym musi przebiegać on w odpowiednio wysokich temperaturach, przez określony czas. Należy zwracać szczególną uwagę na doprowadzenie do dostatecznie wysokiej temperatury wnętrza potrawy. Dotyczy to przede wszystkim drobiu, większych kawałków mięsa i ryb, temperatura wewnątrz tych produktów powinna wynosić min. 67°C.

4. Zasady higienicznej ekspedycji potraw

Porcjowanie i wydawanie potraw konsumentom jest ostatnim etapem cyklu produkcyjnego w zakładzie gastronomicznym. Czynności te mają duży wpływ na wygląd i atrakcyjność potraw, wzbudzając apetyt i zaufanie konsumentów do zakładu lub niechęć do spożycia posiłku. Przy porcjowaniu i wydawaniu potraw należy uwzględniać następujące zasady:

- porcjowanie musi być całkowicie oddzielone od prac „brudnych”, od obróbki wstępnej produktów, od zmywalni naczyń stołowych,
- droga wydawania potraw nie może krzyżować się z drogą odbioru brudnych naczyń (oddzielne stanowiska lub okienka),
- należy zachować jednokierunkowy ruch półproduktów i dan gotowych,
- nie wolno dotykać potraw dłońmi, a do ich porcjowania i nakładania należy używać odpowiedniego sprzętu (łyżki, łopatkę, widelca, szczypiec, itp.),
- potrawę należy tak porcjować i podawać, aby nie oblewać brzegów talerzy, filiżanek, spodeczków,
- podawane potrawy muszą mieć odpowiednią temperaturę zupy, co najmniej 75°C, drugie dania 65°C, dania i napoje zimne 0-14°C,
- potrawy muszą być podawane w naczyniach nieuszkodzonych, czystych i suchych, dotyczy to również sztuców,
- cukier, sól i przyprawy powinny być podawane w czystych zbiorniczkach pozwalających na ich używanie bez konieczności otwierania,
- naczynia z potrawami należy przenosić na tacy ułożone w jednej warstwie,
- potrawy trzeba układać na talerzach i półmiskach tak, aby nie mieszały się ze sobą,
- zimne dodatki do dań ciepłych powinno się podawać na osobnych talerzykach.

5. Zbieranie i usuwanie odpadków po konsumencie

Odpadki płynne z zakładu gastronomicznego powinny być odprowadzane przez sprawnie działające urządzenia kanalizacyjne. Tłuszcz zbierany w osadnikach tłuszczu może być przeznaczony tylko do celów technicznych. Odpadki stałe po konsumencie i poprodukcyjne

przy stanowiskach pracy powinny być przechowywane w szczególnie zamkniętych pojemnikach (z hermetyczną pokrywą) i usuwane z pomieszczeń nie później niż po wypełnieniu 2/3 objętości pojemnika, a zawsze po zakończeniu pracy. Po usunięciu odpadków, pojemniki i sprzęt mające kontakt z odpadkami należy umyć i wydezynfekować.

Szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednią organizację usuwania odpadków po konsumpcyjnych, w tym zwrotu brudnych naczyń z sali konsumpcyjnej do zmywalni naczyń stołowych. Brudne naczynia pozostawione po spożyciu posiłku mogą stanowić poważne źródło zakażenia gotowych dań. W związku z tym trzeba przestrzegać podstawowej zasady: droga naczyń brudnych nie może krzyżować się z drogą półproduktów i dań gotowych oraz naczyń czystych.

Zgodnie z art. 273§ Kodeksu Pracy pracodawca ma obowiązek zapewnić nieodpłatnie pracownikom odzież i obuwie robocze. Podstawową odzież roboczą stanowią białe fartuchy płócienne lub drelichowe oraz ubrania drelichowe dla kucharzy. Odzież robocza ma przede wszystkim znaczenie sanitarne, gdyż chroni produkty żywnościowe i przygotowywane posiłki przed zanieczyszczeniem przez zakurzone i zanieczyszczone drobnoustrojami ubranie osobiste pracownika. Odzież robocza musi być przewiewna i swobodna w kroju, dostosowana do gorącego mikroklimatu, który występuje w pomieszczeniach kuchennych. Ponadto, w zakładach gastronomicznych od wszystkich pracowników, z wyjątkiem kelnerów wymaga się noszenia nakryć głowy, jak białe chusteczki lub płócienne czapeczki.

Procesy technologiczne w produkcji gastronomicznej

1. Cel i metody obróbki technologicznej surowców

Obróbka technologiczna surowców ma na celu:

- zwiększenie ich trwałości
- zwiększenie ich strawności
- zachowanie lub podwyższenie wartości odżywczej i energetycznej
- ułatwienie przygotowania potraw
- uatrakcyjnienie wyglądu
- nadanie odpowiedniej smakowitości (smaku i zapachu)
- nadanie odpowiedniego kształtu i konsystencji
- zwiększenie objętości (dotyczy np. makaronu)
- zmniejszenie objętości (dotyczy np. grzybów)

Obróbka technologiczna obejmuje:

- obróbkę wstępną: brudną i czystą
- obróbkę cieplną
- wykańczanie potraw

2. Obróbka wstępna

W obróbce wstępnej można wyróżnić operacje czyste i brudne. Operacje brudne mają na celu usunięcie składników niepożądanych lub szkodliwych dla zdrowia. Są to np. części nadpsute, zanieczyszczone ziemią, korzenie, gniazda nasienne, pióra, wnętrzości. Operacje brudne obejmują takie czynności jak:

- sortowanie
- płukanie
- mycie
- obieranie
- doczyszczanie

Operacje czyste mają na celu przygotowanie surowca do bezpośredniego spożycia lub nadanie mu formy półproduktu dla dalszej obróbki. Obejmują takie czynności jak:

- rozdrabnianie
- szpikowanie
- mieszanie, formowanie
- panierowanie
- blanszowanie

3. Obróbka wstępna brudna

Sortowanie polega na rozdzieleniu surowca na grupy pod względem wielkości, kształtu, masy i cech fizycznych. Sortowanie umożliwia:

- usunięcie większych zanieczyszczeń, np. liści, korzeni;
- oddzielenie sztuk zdrowych od zepsutych;
- ujednoczenie kształtu (dzięki temu zmniejsza się ilość odpadów podczas obróbki mechanicznej i uzyskuje się równomierne ogrzewanie);
- wydzielenie surowca o różnym przeznaczeniu, np. ze względu na stopień dojrzałości pomidory dzieli się na miękkie - przeznaczone na przecier, twarde - na surówkę;
- poprawienie wyglądu surowca.

Płukanie dotyczy owoców, warzyw, drobiu, ryb, mięs po oczyszczeniu. Ryby i drób płucze się dokładnie pod bieżącą wodą, w tym szczególnie jamę ciała. Do płukania mięs chudych i delikatnych używa się wody zimnej, a do płukania mięs tłustych (wieprzowiny, baraniny) wody ciepłej. Proces ten przeprowadza się szybko, pod bieżącą wodą, aby ograniczyć straty składników odżywczych. Warzywa należy płukać szybko, w całości, pod bieżącą wodą lub w basenach.

Mycie przeprowadza się ze względów higienicznych (zapobiega ono wtórnemu zabrudzeniu oczyszczonych warzyw). Mycie ułatwia przebieg dalszych etapów obróbki wstępnej. Zmniejsza jednocześnie straty wartości odżywczej. Mycie pozwala na:

- usunięcie zanieczyszczeń mechanicznych, takich jak piasek, jaja pasożytów, pozostałości środków ochrony roślin;

- zmniejszenie ilości odpadów po obróbce ręcznej i mechanicznej;
- poprawę higieny pracy w obieralni;
- wykorzystanie substancji odpadowych;
- wyeliminowanie wtórnego zanieczyszczenia.

Obieranie może być połączone z usuwaniem części niejadalnych, zdrewniałych części roślin, zwiędłych liści, naskórka. Każdy rodzaj surowca wymaga innego sposobu obierania, który uwzględni zachowanie jak największej ilości składników odżywczych. Są one bowiem różnorodnie rozmieszczone w poszczególnych surowcach.

Obieranie warzyw można przeprowadzać ręcznie (nożem, obieraczką) lub mechanicznie (płuczko-obieraczką). Obieranie warzyw często kończy się doczyszczaniem, np. oczekiwaniem po mechanicznym obieraniu ziemniaków.

Oczyszczanie mięsa polega na usunięciu powięzi, ścięgien, nadmiaru tłuszczu i zależy od kulinarnego przeznaczenia mięsa. Najdokładniej oczyszcza się mięso przeznaczone do smażenia.

Ryby patroszy się oraz usuwa łuskę i płetwy za pomocą oddzielnego sprzętu (desek i noży).

Jaja są surowcem wymagającym specjalnych zabiegów ze względu na możliwość zakażenia potraw salmonellą. Wstępnie należy umyć je w ciepłej wodzie z antybakteryjnym środkiem myjącym. Jeżeli jaja będą poddawane dalszej obróbce termicznej (gotowanie, smażenie), jest to wystarczające, należy jednak myć je bezpośrednio przed użyciem. Jaja, które będą użyte do potraw w stanie surowym, należy zdezynfekować jedną z następujących metod:

- dezynfekcja termiczna – wyparzenie jaj przez zanurzenie ich w wodzie o temp powyżej 90oC przez 10s. Do tego celu musi być wydzielone stanowisko i odpowiedni oznakowany sprzęt,
- dezynfekcja chemiczna – działanie preparatem chemicznym przez 15min. Po zabiegu trzeba odstawić jaja na 10 min. i opłukać pod bieżącą wodą,
- dezynfekcja UV – naświetlenie lampami wytwarzającymi promieniowanie nadfioletowe. Skutecznie niszczy ono bakterie, pleśnie, wirusy, grzyby oraz wszelkie inne drobnoustroje.

4. Obróbka wstępna czysta

Moczenie stosowane jest w przygotowaniu do spożycia suchych nasion strączkowych, suszonych grzybów i owoców, a także zbyt mocno posolonych lub peklowanych ryb oraz mięsa. Moczenie powoduje wchłanianie wody przez surowiec i skraca czas jego obróbki cieplej.

Rozdrabnianie zależy od przeznaczenia i struktury surowca. Najczęściej stosuje się: mielenie, tarcie, szatkowanie, siekanie, krajanie, wydrążanie, przecieranie, miażdżenie, wyciskanie, homogenizację. Rozdrabnianie może odbywać się ręcznie (z użyciem noży, tarek, szatkownic) lub mechanicznie za pomocą urządzeń rozdrabniających (np. robota wieloczynnościowego, sokowirówki, malaksera, maszynki do mielenia z przystawkami do rozdrabniania).

Szpikowanie to zabieg często stosowany przy sporządzaniu potraw. Szpikuje się słupkami słoniny mięso chude przeznaczone do pieczenia.

Peklowanie za pomocą mieszanki peklującej tj. składającej się z: soli i azotanu sodu (saletry) ma na celu utrwalenie produktu, nadanie mu odpowiednich cech organoleptycznych oraz zachowanie barwy różowej po obróbce cieplnej. Proces ten przeprowadza się na mokro lub na sucho (mięso wieprzowe, wołowe, drobiowe).

Dojrzewanie to samoistne i różnorodne przemiany zachodzące w surowcach i produktach w wyniku działania enzymów. Prowadzi się je w warunkach kontrolowanych, tj. w określonej temperaturze, wilgotności i czasie. Dojrzewanie ma na celu polepszenie jakości, barwy, smaku i zapachu. Jest jednym z elementów obróbki mięsa zwierząt rzeźnych i dziczyzny.

Mieszanie to łączenie składników lub produktów odbywające się na różnych etapach produkcji potraw. Prowadzi do ujednoczenia składu, wpływa na jakość wyrobów gotowych, przyspiesza ogrzewanie, oziębianie, rozpuszczanie. Techniki łączenia zależą od rodzaju mieszanych składników, ich konsystencji, proporcji, w jakiej występują, stopnia rozdrobnienia, kolejności dodawania, temperatury. Mieszanie polega na: ucieraniu, ubijaniu, wyrabianiu.

Formowanie to nadawanie określonego kształtu potrawom w celu ich urozmaicenia i pobudzenia apetytu konsumenta.

Panierowanie to obtaczanie półproduktów różnymi produktami w celu utworzenia smaczonej skórki umożliwiającej zachowanie soczystości wyrobu.

Blanszowanie to krótkotrwałe zanurzenie we wrzącej wodzie lub gorącej parze wodnej w celu inaktywacji enzymów, zniszczenia drobnoustrojów, usunięcia posmaku surowizny, ułatwienia zdejmowania skórki (pomidory), ułatwienia formowania (liście kapusty na gołąbki).

Zmiany w surowcach podczas obróbki wstępnej

Obróbka wstępna jest konieczna, ale może być przyczyną utraty składników odżywczych, pogorszenia cech organoleptycznych oraz obniżenia trwałości. Obróbka wstępna zmienia surowiec, powodując:

- zwiększenie powierzchni oraz narażenie na działanie tlenu z powietrza i światła (tlen jest przyczyną utleniania witamin, barwników, tłuszczów);
- łatwiejsze chłonięcie obcych zapachów i szybszą utratę swoistych substancji aromatycznych;
- wyciek soku komórkowego i uwalnianie enzymów ze struktur komórkowych;
- wyługowanie cennych składników.

Aby nie dopuścić do dużych strat składników podczas obróbki wstępnej, należy:

- warzywa myć przed obieraniem;
- obierać je bardzo cienko, gdyż pod skórką znajduje się najwięcej składników odżywczych;

- obrane warzywa i owoce szybko płukać i nie przetrzymywać ich długo w wodzie, a w razie konieczności gotować je w wodzie, w której się moczyły;
- warzyw po rozdrobnieniu nie płukać i nie trzymać w wodzie;
- rozdrabniać warzywa i owoce bezpośrednio przed dalszą obróbką, aby uniknąć dodatkowych strat składników odżywczych;
- rozdrobnione warzywa i owoce chronić przed dostępem światła i tlenu, aby zapobiec utlenianiu witamin i ciemnieniu;
- do obierania i rozdrabniania używać tylko narzędzi nierdzewnych;
- rozdrabniać surowiec schłodzony.

Ciemnienie warzyw i owoców

Podczas obróbki wstępnej warzyw i owoców (np. selerów, ziemniaków, jabłek, gruszek) powstaje ciemnobrunatne zabarwienie na ich powierzchni. Jest ono spowodowane występowaniem w warzywach i owocach związków flawonoidowych i garbników, które utleniają się pod wpływem tlenu atmosferycznego. Utlenianie zachodzi na skutek działania enzymów i w wyniku reakcji chemicznych. Niepożądanym procesom można zapobiec przez:

- eliminację tlenu ze środowiska (zanurzenie obranego surowca w wodzie z dodatkiem cukru lub kwasu, dodanie do surówek tłuszczu, gotowanie w skórce);
- obniżenie wartości pH poniżej 3; osłabia to działanie enzymu; produkt należy skropić sokiem z cytryny lub umieścić w zakwaszonej wodzie;
- inaktywację enzymów w drodze blanszowania (ogrzewania do temperatury 90°C i utrzymywania w tej temperaturze przez kilka minut);

6. Nowoczesne techniki kulinarne

Sous vide (czytaj: suwi)

Sous vide to metoda służąca do przechowywania gotowych potraw lub gotowania. Została stworzona w połowie lat siedemdziesiątych XX wieku w celu podwyższenia jakości sporządzanych potraw. Pozwala na zachowanie pierwotnego wyglądu oraz struktury produktu w procesie gotowania. Do *sous vide* potrzebne są dwa urządzenia: cyrkulator temperatury oraz urządzenie wytwarzające próżnię. Sama technika gotowania nie jest skomplikowana – żywność wkłada się do worka i usuwa powietrze za pomocą próżni. Następnie zapakowaną żywność umieszcza się w cyrkulatorze temperatury wypełnionym wodą. Ustawia się na nim odpowiednią temperaturę, w zależności od surowca, jaki znajduje się w worku. Urządzenie to działa na zasadzie grzałki; można na nim ustawić dowolną temperaturę oraz czas pracy.

Zalety *sous vide*:

- Mniejsza redukcja produktu wyjściowego (około 10%) niż podczas gotowania tradycyjnego (około 20%).
- Wydłużenie okresu przydatności do spożycia poprzez próżniowe zapakowanie surowców.
- Dzięki opakowaniu ochronnemu surowiec jest lepiej chroniony przed powietrzem i innymi negatywnymi czynnikami, co uniemożliwia rozwój bakterii tlenowych.

- Smak potraw jest bardziej wyjątkowy i delikatny, a ich struktura pozostaje nienaruszona.
- Technika ta sprzyja zachowaniu witamin i mikroelementów. Nie wymaga tak wielu przypraw i ziół jak tradycyjne gotowanie. Wynika to z faktu, że w potrawach są zatrzymywane naturalne soki.
- Podczas gotowania nie roznoszą się po kuchni zapachy, nie ma parowania, a tym samym skraplania pary.
- Ciśnienie atmosferyczne powstałe podczas pakowania sprzyja lepszej osmozie pomiędzy składnikami znajdującymi się w woreczku. Smak i zapach pozostają w woreczku.
- Niskie temperatury i wydłużony czas gotowania tak samo niszczą drobnoustroje jak gotowanie w wyższych temperaturach.

W odróżnieniu od tradycyjnego gotowania w wodzie, *sous vide* to gotowanie w gorącej wodzie o temperaturze znacznie poniżej 100°C. Dokładna temperatura zależy od rodzaju mięsa lub warzyw.

Kuchnia molekularna

Kuchnia molekularna to nowość w polskiej gastronomii. Opiera się przede wszystkim na produktach naturalnych. To kuchnia „magiczna”, w której po zastosowaniu odpowiednich naturalnych składników powstaje np. kawior z marchewki, lody ogórkowe, sorbet z Martini, sok owocowy w postaci kapsułki, miętowy, herbaciany makaron.

Samo słowo *molekularna* pochodzi od słowa *molekula*, co oznacza cząsteczkę. Charakterystyczne cechy kuchni molekularnej

- Wykorzystanie naturalnych składników do sporządzania potraw.
- Sporządzanie potraw z wykorzystaniem techniki: gotowania; pieczenia (powolnego, w niskiej temperaturze); smażenia (w wodzie, po dodaniu cukru owocowego możliwe jest smażenie w temperaturze 120°C); sferyfikacji, żelowania

Użycie naturalnych substancji pomocniczych ułatwiających uzyskanie pożądanego efektu.

Ciekły azot - umożliwia w krótkim czasie zamrożenie produktu (w temperaturze -196°C) z jednoczesnym zachowaniem aromatu i substancji odżywczych. Stosuje się go najczęściej przy przyrządzaniu deserów i różnych potraw ciepło-zimnych. Ciepłe emulsje zostają zanurzone w ciekłym azocie i w ten sposób pokrywają się delikatną warstwą lodu, który ma temperaturę około -80°C. W środku natomiast potrawa pozostaje ciepła i ma 20°C. Im wyższa jest zawartość tłuszczów w masie przygotowanej do „gotowania” w ciekłym azocie, tym trwalsza masa.

Przygotowane materiały

Przygotowane filmy instruktażowe prezentują najważniejsze informacje i umiejętności niezbędne dla profesji kucharza. Filmy zostały podzielone na 10 następujących modułów:

1. Ubiór i higiena osobista
2. Przepisy Bezpieczeństwa i Higieny Pracy
3. Wywary do zup i sosów
4. Marynaty
5. Przekąski zimne
6. Sałatki i surówki
7. Zupy
8. Sosy do dań gorących
9. Dania z ryb i owoców morza
10. Dania mięsne
11. Potrawy z drobiu
12. Potrawy wegetariańskie
13. Potrawy z jaj
14. Makarony, wyroby makaronowe

Wykorzystane do ilustracji zdjęcia zostały przygotowane przez zespół projektowy.

Ubiór i higiena osobista

W każdym zakładzie związanym z produkcją żywności obowiązuje odzież ochronna. Jej zadaniem jest zabezpieczenie produkowanej żywności przed przedostaniem się zanieczyszczeń z odzieży prywatnej pracownika. Odzież ochronna musi zachowywać standardy jakości tj. trwałość, łatwość utrzymania czystości, przewiewność, umożliwienie swobody ruchów. Kucharz powinien nosić na sobie nakrycie głowy dokładnie zakrywające włosy, fartuch ochronny, zapaskę, spodnie, obuwie stabilne, antypoślizgowe, zakrywające całą stopę. Przed przystąpieniem do pracy należy zdjąć biżuterię, umyć ręce mydłem antybakteryjnym pod ciepłą wodą. Miejsce pracy powinno być czyste, zachowywać standardy HACCP. Kucharz musi mieć aktualną książeczkę zdrowia dopuszczającą do wykonywania zawodu. Przy kontakcie z gorącymi naczyniami kucharz powinien używać specjalnych rękawic ochronnych (łapek).



W odzieży ochronnej należy poruszać się tylko w kuchni lub w magazynach. Nie wolno przebywać w niej w innych pomieszczeniach, np. w łazienkach.

Przepisy Bezpieczeństwa i Higieny Pracy

Przepisy BHP służą zapewnieniu bezpiecznych warunków pracy pracowników kuchni, a także zagwarantowaniu bezpieczeństwa wyprodukowanej przez nich żywności. Aby uniknąć nieszczęśliwych wypadków pracownicy muszą oszczędzać wodę, nigdy nie zostawiać odkręconego kranu, nie rozlewać jej, natychmiast wycierać rozlaną wodę lub inny płyn z podłogi, obchodzić się ostrożnie z ogniem, zapalki wrzucać do śmieci dopiero po dokładnym zgaszeniu, zachować ostrożność podczas pracy z ostrymi narzędziami, włączać dopływ gazu do kuchenki przed bezpośrednim jej użyciem, nie pochylać się nad zapalonymi palnikami, gorące pokrywy, garnki itp. chwytać przez łapki, przy zdejmowaniu pokryw z garnków uważać, by nie poparzyć się parą, patelnię stawiać na kuchence w taki sposób, aby nie potracić uchwytu i jej nie zrzucić, włączać do sieci sprzęt elektryczny po całkowitym jego zmontowaniu, nie zbliżać rąk do ruchomych części pracujących urządzeń.

Korzystać z urządzeń i sprzętu zmechanizowanego zgodnie z instrukcją, dokonywać demontażu urządzeń dopiero po odłączeniu ich od prądu, dbać o porządek i czystość własnego stanowiska pracy.

Wywary do zup i sosów

Wywary stanowią podstawę wszelkich sosów i zup, a w dalszej kolejności również dań z warzyw, mięsa, ryb, drobiu i dziczyzny. Ciemny wywar cielęcy sporządza się z kości cielęcych, które tniemy na małe kawałki, marchwi, cebuli pokrojonej w grubą kostkę, czosnku przekrojonego na pół w poprzek oraz pomidorów pokrojonych w cząstki. Do gotowania dodajemy Bouquet garni (zielone części pora, świeży tymianek, liść laurowy, natka pietruszki, seler naciowy). Wszystkie składniki należy zawinąć w zielone części pora i zawiązać. Kości należy ułożyć na blaszce, wstawić do pieca nagrzanego do temp. min 180 stopni i zapiekać do uzyskania złotego koloru. Następnie należy dodać pokrojoną marchew, cebulę, czosnek i zapiekać kilka minut, dodać koncentrat pomidorowy i zapiekać jeszcze ok. 4 minuty. Po zapieczeniu oddzielić wszystko od wytopionego z kości tłuszczu, przełożyć do garnka. Dodać Bouquet garni, zalać zimną wodą tak, by przykryła kości. Gotować min. 6 godzin na bardzo wolnym ogniu. Podczas gotowania należy zbierać szumowiny i wpływający na wierzch tłuszcz. Po ugotowaniu odcedzić, schłodzić, wstawić do lodówki.



Wywar ze skorupiaków przyrządza się z rozdrobnionych skorup krewetek, pokrojonej w grubą kostkę cebuli i marchwi, które należy podsmażyć na oleju. Następnie wlać koniak, zapalić, wlać wino, zagotować i zredukować objętość, włożyć resztę składników, zalać wodą. Gotować ok. 45 minut na wolnym ogniu. Następnie przecedzić.

Marynaty

Celem stosowania marynat jest nadanie potrawom smaku, barwy oraz aromatu. Marynaty powodują, że mięsa stają się kruche i delikatniejsze. Marynatę do dziczyzny należy sporządzić z umytych i oczyszczonych świeżych warzyw i jabłka pokrojonych w plastry. Wino i ocet należy zagotować z suchymi przyprawami, czosnkiem i trawą żubrową, ostudzić.

Mięso obłożyć warzywami i ziołami, zalać przygotowaną marynatą, przykryć i wstawić do lodówki na 3-4 dni.



Marynatę do ryb sporządza się z soku z pomarańczy, oczyszczonych pokrojonych warzyw takich jak marchew, seler naciowy, por. Wszystkie składniki należy wymieszać z sokiem z pomarańczy, miodem, trawą cytrynową oraz tymiankiem cytrynowym, a następnie obłożyć rybę. Rybę należy wstawić do chłodni nie dłużej niż 30 minut. Po wyciągnięciu należy rybę doprawić solą i poddać obróbce termicznej. Ryby nie należy długo marynować, ponieważ następuje proces tak zwanego gotowania się ryby, spowodowany kontaktem z sokiem z cytrusów. Ryba staje się sucha oraz mało soczysta.

Przekąski zimne

Przekąski zimne są to małe pikantne smakołyki nadające się szczególnie do aperitifów do podawania przy barze, jak również podczas przyjęć koktajlowych, w bufecie. Podaje się je porcjowane, ze specjalnego wózka z przystawkami lub też serwuje przy bufecie, gdzie gość sam dokonuje wyboru wedle własnego uznania.



Jedną z bardziej popularnych przystawek jest tatar z łososia. Łososia wędzonego i świeże ogórki należy pokroić w drobną kostkę. Pozostałe produkty takie jak kapary, koper włoski, seler naciowy, koperek, cebulę należy drobno pokroić. Wszystkie produkty wymieszać ze sobą dodając kremowy serek. Tataro należy uformować w metalowym cylindrze, udekorować

pokrojonymi bardzo cienko plasterkami ogórka, plastrem łososia i koperkiem. Dobrze komponuje się czerwona porzeczką i rozsypane kapary. Na koniec talerz dekoracyjnie polewamy cytrynowym vinegrette.

Sałatki i surówki

Przy sporządzaniu sałatek dobrze jest mieć na uwadze sezonowość występowania surowców roślinnych. Ważne jest, aby do sałatek używać produktów świeżych oraz najwyższej jakości. Wieloskładnikowa sałatka może stanowić samodzielną przekąskę, sałatki również mogą być dodatkiem do dań głównych, lub wchodzić w skład bufetu.

Minimum 3 rodzaje sałat wymieszać z sosem sporządzonym z oleju, musztardy, soku z pomarańczy i świeżych ziół, oraz soli i pieprzu. Ułożyć na talerzu sałatę oraz pokrojoną w plastry pierś kurczaka gotowanego metodą *Sous vide*. Ser pleśniowy pokroić w kostkę, ułożyć na talerzu z pomidorkami koktajlowymi, pokruszonymi orzechami. Udekorować kiełkami lucerny.



Aby sporządzić surówkę z selera należy obrany seler i jabłko zetrzeć na tarce bezpośrednio do wymieszanego majonezu ze śmietaną (w przeciwnym wypadku surówka ściemnieje). Orzechy włoskie sprzążyć, rozdrobnić, wymieszać z selerem i jabłkiem, doprawić solą i cukrem, wyporcjować na talerzu, udekorować maliną i kiełkami.

Zupy

Zupa w menu powinna co do smaku harmonizować z pozostałymi daniami, nie sprawiać wrażenia zbytnej obfitości, ani też zbyt sycić. Apetyczny wygląd zupy, oddziaływanie zawartych w niej składników zapachowych i smakowych ma za zadanie pobudzenie soków trawiennych i rozgrzanie żołądka.

Zupa na wywarze esencjonalnym cielęcym sporządzana jest z giczy cielęcej i warzyw. Mięso należy włożyć do zimnej wody, dodać rozdrobnione warzywa, przyprawy, zioła i grzyby. Gotować około 2 godziny. W trakcie gotowania zbierać szumowiny. Zupę precedzić przez

gęste sito, podawać z pokrojoną w kostkę gotowaną cielęciną i grzybami. Udekorować tymiankiem.



Zupa krem z kalarepki i topinamburu przygotowana jest z pokrojonego w kostkę topinamburu, kalarepki, pora, które należy najpierw podsmażyć, następnie zalać bulionem, gotować około 30 min, dodać śmietanę, całość zmiksować na krem, doprawić solą. Podawać z prażonymi pestkami słonecznika i natką pietruszki.

Sosy do dań gorących

Sosy stanowią istotny element każdej dobrej kuchni, zaś prawidłowo przyrządzone wywary decydują o ich walorach smakowych. Zgodnie ze współczesnymi trendami podstawę do sporządzania sosu stanowi wywar powstały w trakcie przygotowania danej potrawy, przyprawiony w zależności od potrzeb odpowiednim winem, tłuszczem, śmietaną, przecierem warzywnym itd. Obecnie sosy mają rzadszą konsystencję i są łagodniejsze w smaku. Charakteryzują się łagodnym a za razem delikatnym aromatem.

Sos żurawinowy do fileta z kaczki sporządzony jest z pokrojonej w kostkę cebuli podsmażonej na maśle klarowanym, do której dodajemy czerwone wino. Wino należy odparować, dodać fond z kaczki, świeżą żurawinę, miód, następnie śmietanę. Doprawić solą, pieprzem oraz tymiankiem. Podawać z kaczką i serowymi kluskami.



Dania z ryb i owoców morza

Rozróżniamy ryby morskie oraz słodkowodne. Dania z ryb są lekkostrawne, dostarczające najwyższej jakości białka pełnowartościowego. Charakteryzują się szczególnym smakiem oraz aromatem.



Polędwica z dorsza na sosie z kopru włoskiego i rokitnika z krewetkami jest wykwinną potrawą przyrządzaną na szczególne okazje. Zamarynowaną polędwicę należy osuszyć, przyprawić solą i estragonem, dodać masło, piec w temperaturze 190 stopni około 10 min. Pokrojony por i koper włoski należy podsmażyć, dodać białe wino, zredukować. Następnie wlać śmietanę, koncentrat z rokitnika, na koniec włożyć obrane krewetki, całość zagotować. Podawać z pieczoną polędwicą z dorsza i rukolą.

Dania mięsne

Mięso jest bardzo popularnym produktem na całym świecie, występuje w każdej kuchni. Potrawy z mięsa przygotowywane są najróżniejszymi sposobami oraz technikami, które zależą od jakości kulinarnej mięsa.



Eskalopki wieprzowe w cieście serowym sporządzane są ze schabu, który należy pokroić w plastry i rozbić tłuczkiem. Ciasto serowe wykonuje się z roztrzepanych jaj z mlekiem, tartego sera parmezanu i posiekanej natki pietruszki. Przygotowane wcześniej eskalopki należy panierować w mące, następnie w cieście, smażyć na oleju do osiągnięcia złocistego koloru. Eskalopki podawać po dwa na porcję, układając je na smażonych pieczarkach z warzywami doprawionymi solą i pieprzem.

Dania z drobiu

Drób to ptactwo domowe, takie jak drób kurzy, indyk, gęś, gołąb, kaczka, perliczka. Kaczka szczególnie nadaje się do smażenia, duszenia, nadziewania, charakteryzuje się niepowtarzalnym smakiem, sporządza się z niej zarówno dania zasadnicze jak i zakąski oraz zupy.



Pierś z kaczki sous vide jest popularnym daniem, kaczkę należy najpierw zamarynować w czerwonym winie z dodatkiem soku jabłkowego, utartych warzyw, świeżych ziół, czosnku oraz przypraw. Kaczka powinna marynować się około 12 godzin. Następnie pierś należy oczyścić z marynaty, krótko podsmażyć na patelni, przyprawić solą oraz pieprzem i zapakować do worka próżniowego z ziołami. Gotować w temperaturze 65 stopni około 2.5 godziny. W tym czasie pieczemy buraka w temperaturze 180 stopni przez godzinę. Studzimy i

obieramy, następnie kroimy w kostkę. Czerwoną cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy, dodajemy rozdrobnionego buraka, estragon, miód, powidła śliwkowe oraz czerwone wino. Doprawiamy estragonem i solą. Pierś z kaczki podajemy na salsie z buraka.

Potrawy wegetariańskie

Od czasów prehistorycznych warzywa stanowią ważny składnik ludzkiego pożywienia. Zawierają około 80% wody, są bogate w witaminy i składniki mineralne, dostarczają łatwo przyswajalne białko i ważne składniki balastowe, takie jak błonnik. Wartości odżywcze zależą od poszczególnych gatunków warzyw, a także od pory roku i sposobu ich przechowywania.



Aby sporządzić ciecierzycę duszoną z warzywami należy ją namoczyć przez 12 godzin w zimnej wodzie, a następnie ugotować do miękkości. Cebulę pokroić w kostkę, a następnie podsmażyć, dodać pokrojoną paprykę, seler naciowy, cukinię, pieczarki, całość poddusić. Dodać pokrojone pomidory oraz bazylię, wymieszać z ugotowaną ciecierzycą, doprawić solą oraz pieprzem do smaku.

Potrawy z jaj

Jaja są produktem podstawowym, powszechnie wykorzystywanym do przygotowywania bardzo wielu potraw. Obecnie najczęściej używane są jaja kurze, w nieco mniejszym stopniu również jaja przepiórcze.

Aby przygotować omlet z warzywami należy pokroić w kostkę cebulę, następnie podsmażyć ją na patelni, dodać pokrojoną paprykę chili oraz paprykę czerwoną i żółtą. Następnie dodać pokrojone ząbki czosnku i pomidory. Dodać pokrojoną bazylię oraz tymianek. Jajka rozbić trzepaczką w misce z odrobiną wody. Podsmażone warzywa zalać jajkami, smażyć na małym ogniu, następnie, kiedy spód stężeje, przenieść patelnię pod salamandrę. Piec do momentu wyrośnięcia omletu. Podawać z pokrojonym szczypiorkiem.



Makarony i wyroby makaronowe

Makarony przybierają najróżniejsze formy, poszczególne rodzaje mogą się różnić nie tylko kształtem, ale też smakiem i kolorem, co uzyskujemy dodając do makaronowego ciasta np. szpinak, sok z buraków, atrament z mątwy, pomidory, wędzonego łososia itd.



Aby sporządzić ciasto na pierogi należy wymieszać mąkę, ciepłą wodę, śmietanę, żółtka, całość wyrabiać do momentu, kiedy ciasto będzie sprężyste, a po przecięciu widoczne będą pęcherzyki powietrza. Ciasto należy odstawić do lodówki na około godzinę. W tym czasie sporządzamy farsz. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażamy na patelni, dodajemy pieczarki oraz rozdrobniony, sparzony szpinak. Następnie studzimy i dodajemy ser feta. Ciasto rozwałkowujemy, wycinamy krążki, do których nakładamy farsz i zlepiamy formując pierogi. Pierogi gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie, około 2 minuty, aż wypłyną na powierzchnię. Podajemy z tartym parmezanem i szczypiorkiem.