




Spicing Up
Vocational
Training

SUVOT

2020



Gotowanie i umiejętności społeczne

Szkolenia zawodowe wspierające osoby chorujące
psychicznie i z niepełnosprawnością intelektualną.
Doskonalenie funkcjonowania w pracy
i zwiększanie szans zawodowych.

Podręcznik ucznia



Projekt SUVOT jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Uczenie się przez całe życie



O PROJEKCIE SUVOT

Celem projektu SUVOT było stworzenie innowacyjnego programu kształcenia zawodowego w sektorze gastronomicznym dla osób z trudnościami w uczeniu się spowodowanymi problemami psychicznymi i dla wszystkich innych osób, które potrzebują wsparcia. W tej książce zamieściliśmy wiele praktycznych wskazówek ułatwiających naukę gotowania i ciekawe przepisy z czterech krajów. W czasie projektu SUVOT przygotowaliśmy również specjalne ćwiczenia odgrywania ról, które rozwijają umiejętności społeczne potrzebne w pracy.

W ramach projektu zrealizowaliśmy następujące działania:

- Opracowanie zestawu materiałów dydaktycznych dotyczących kursu gotowania, w tym instrukcji dla nauczyciela, podręcznika ucznia oraz materiału DVD prezentującego praktyczne, wizualne wskazówki dotyczące potraw przygotowanych w trakcie kursu gotowania.
- Umożliwienie osobom z trudnościami psychicznymi z Hiszpanii, Słowenii i Niemiec udziału w kursie gotowania i rozwijania umiejętności społecznych i przeprowadzenie go w ciągu 12 pełnych miesięcy, pogłębiając tym samym ich poznawcze, społeczne i praktyczne umiejętności poprzez naukę gotowania.
- Ułatwienie dostępu do rynku pracy osobom z problemami psychicznymi, ze szczególnym uwzględnieniem sektora gastronomicznego.

Ponadto, końcowym celem projektu SUVOT jest możliwość zatrudnienia absolwentów kursu w placówkach partnerskich prowadzących szkolenia, z nadzieją stworzenia dynamicznego systemu zatrudnienia.

SUVOT jest europejskim projektem finansowanym przez Unię Europejską w ramach programu Lifelong Learning Programme – Uczenie się przez całe życie (Leonardo da Vinci).

Rok wydania: 2013

Książka przygotowana przez zespół projektu SUVOT:

Lekcje gotowania: Claudia Feth i Katrin Dolle, CJD Frechen, Niemcy

Umiejętności społeczne: Maria Schejbal, Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki

Współautorzy książki:

Agnieszka Ginko-Humphries i Barbara Beck z Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki, Polska

Mateja Kramberger, Samo Kramberger i Anja Rozman z Ozara Slovenija, Słowenia

Henar Conde i Laura Martinez z Fundacji INTRAS, Hiszpania

Redakcja i koordynacja: Fundacja INTRAS

Lekcje gotowania zostały napisane w j. niemieckim i przetłumaczone na język angielski przez Glen Tatzel. Rozdziały omawiające umiejętności społeczne zostały napisane w języku polskim i przetłumaczone na język angielski przez Andrew McGuire, Ewę Horodyską i Agnieszkę Ginko-Humphries. Reszta książki napisana została w języku angielskim.

Książka została opublikowana w czterech językach:

Tłumaczenie z angielskiego na hiszpański: David Reinoso

Tłumaczenie z angielskiego na słoweński: Mateja Kramberger, Kaja Kovačič, Helena Fošnjar

Tłumaczenie z angielskiego na niemiecki: Claudia Feth, Katrin Dolle

Tłumaczenie z angielskiego na polski: Rafał Paprocki

Korekta: Małgorzata Kostuchowska

Szczególne podziękowania dla Ajdy Šoštaric za stworzenie i napisanie projektu SUVOT oraz dla Óscara Alonso, Elisabeth Lucas, Nerea Hernández, Veróniki Estrada, Cristiny Esteban, Cristiny García, Anji Rozman, Claudii Feth i Krzysztofa Tusiewicza za zdjęcia ilustrujące tę książkę.

© Partnerzy Projektu SUVOT

ISBN: 978-84-941572-0-2

Prawa autorskie: DL VA 532-2013

Reprodukcja materiału zawartego w niniejszej publikacji jest dozwolona wyłącznie w celach niekomercyjnych i jedynie w sposób wyraźne odsyłający do materiału źródłowego. Tłumaczenia wersji oryginalnej zawarte w tej publikacji są przybliżone i jako takie mają na celu umożliwienie czytelnikowi osiągnięcia lepszego zrozumienia tekstu źródłowego.

Projekt „SUVOT: Szkolenie pełne smaków” z numerem referencyjnym 510309-LLP-1-2010-1-ES-LEONARDO-LMP został zrealizowany dzięki wsparciu finansowemu Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzania naszej strony internetowej <http://suvot.intras.es> i naszego profilu zamieszonego w serwisie Facebook.

Gotowanie i umiejętności społeczne

Szkolenia zawodowe wspierające osoby chorujące psychicznie i z niepełnosprawnością intelektualną.

Doskonalenie funkcjonowania w pracy i zwiększanie szans zawodowych.

Podręcznik ucznia



EDINTRAS

Wydawnictwo INTRAS

Zamora, 2013

SKŁADNIKI MENU, czyli spis treści

Przystawka_8

Kurs gotowania_11

Lekcja 1: Podstawy gotowania_11

Lekcja 2: Wyposażenie kuchni_13

Lekcja 3: Zakupy spożywcze_14

Lekcja 4: Odmierzanie i przechowywania żywności_16

Lekcja 5: Czytanie przepisów kulinarnych_18

Lekcja 6: Co należy robić przed i po gotowaniu_20

Lekcja 7: Gotowanie zespołowe_22

Lekcja 8: Ryż, makaron i ziemniaki_23

Lekcja 9: Grzyby_24

Lekcja 10: Gotowanie w wodzie, na parze i duszenie_25

Lekcja 11: Wyraż samego siebie_26

Lekcja 12: Czyszczenie i temperatura przechowywania żywności_27

Lekcja 13: Oleje_29

Lekcja 14: Zagrożenie skażeniem_30

Lekcja 15: Niebezpieczne rodzaje żywności_32

Lekcja 16: Wszystko o wodzie_34

Lekcja 17: Sosy, zagęszczacze i przyprawy_35

Lekcja 18: Choroby wywoływane przez patogeny_37

Lekcja 19: Zwyczaje religijne, a odżywianie_40

Lekcja 20: Musztarda_41

Lekcja 21: Przygotowanie menu_42

Lekcja 22: Ocet_43

Lekcja 23: Idziemy na zakupy_44

Lekcja 24: Wyraż samego siebie_44

Lekcja 25: Piramida żywieniowa_46

Lekcja 26: Zioła_48

Lekcja 27: Dieta wegetariańska_50

Lekcja 28: Potrawy sezonowe_53

Lekcja 29: Sery_54

Lekcja 30: Dodatki do żywności_55

Lekcja 31: Sporty i odżywianie_56

Lekcja 32: Wypieki_58

Lekcja 33: Dobre i złe grzyby_61

Lekcja 34: Konkurs kreatywności_62

Lekcja 35: Makarony_63

Lekcja 36: Soja, tofu i kuskus_65

Lekcja 37: Alkohol w kuchni_66

Lekcja 38: Miary i miarki. Część I_67

Lekcja 39: Miary i miarki. Część II_68

Lekcja 40: Słodkie i niesłodkie_69

Lekcja 41: Słoweński deser_70

Lekcja 42: Konkurs kreatywności_70

Lekcja 43: Praca zespołowa i solidność w kuchni_71

Lekcja 44: Wyraż samego siebie_73

Lekcja 45: Dobór właściwego menu_74

Lekcja 46: Pamiętając o Słowenii_76

Lekcja 47: Fast food czyli dania bez czekania_77

Lekcja 48: Pamiętając o Hiszpanii_78

Lekcja 49: Dania gotowe_79

Lekcja 50: Pamiętając o Niemczech_80

Lekcja 51: Konkurs kreatywności_82

Lekcja 52: Na diecie_82

Lekcja 53: Pamiętając o Polsce_84

Lekcja 54: Kilka słów na temat zwyczajów kulinarnych_85

Lekcja 55: Porównanie różnych krajów europejskich_87

Lekcja 56: Robimy dżem_88

Lekcja 57: Zakup i kontrola żywności_90

Lekcja 58: Historia jedzenia i prawidłowego odżywiania_91

Lekcja 59: Jedzenie a klasy społeczne_92

Lekcja 60: Obliczenie ceny i porcjowanie_94

Lekcja 61: Słoweńskie specjały_95

Lekcja 62: Kuchnia chińska_96

Lekcja 63: Wizyta w targu_97

Lekcja 64: Sprawiedliwy handel i żywność organiczna_98

Lekcja 65: Konkurs kreatywności_99

Lekcja 66: Przygotowanie nakrycia stołu_100

Lekcja 67: Wyraź samego siebie_101

Lekcja 68: Porozmawiajmy o dobrych manierach_102

Lekcja 69: Wizyta w restauracji_104

Lekcja 70: Ryby i owoce morza_104

Lekcja 71: Sztuka obsługiwanie gości_106

Lekcja 72: Różne rodzaje zup_108

Lekcja 73: Wyraź samego siebie_109

Lekcja 74: Ideał kelnera_110

Lekcja 75: Konkurs kreatywności_111

Lekcja 76: Umowa o pracę_112

Lekcja 77: Wizyta w hotelu_113

Lekcja 78: Specjalność kuchni niemieckiej_114

Lekcja 79: Konkurs kreatywności_115

Lekcja 80: Do widzenia!_116

Autorzy_118

Przystawka, czyli coś na dobry początek

Podręcznik, który właśnie trzymasz w rękach oparty jest na pracy wykonanej przez grupę doświadczonych trenerów. Wykorzystaliśmy również informacje od kursantów i nauczycieli podczas realizacji trzech pilotażowych szkoleń w Hiszpanii, Niemczech i Słowenii w ramach projektu SUVOT. Szkolenie pełne smaków (SUVOT) to trzyletni wielostronny projekt Rozwoju Innowacji finansowany przez Komisję Europejską w ramach programu Leonardo da Vinci (Program Uczenie się przez całe życie).

Kurs gotowania podzielony jest na 80 lekcji i ma na celu przekazanie najważniejszych umiejętności potrzebnych do pracy w gastronomii. Cały materiał zamieszczony jest również w Podręczniku nauczyciela. Zalecamy uważne wypełnianie poleceń i wskazówek trenera podczas zajęć.

Lekcje gotowania zostały ułożone od najłatwiejszych do najtrudniejszych, począwszy od podstawowej wiedzy na temat higieny, robienia zakupów, zachowania w kuchni, przechowywania żywności, różnych technik gotowania, wpływu religii na odżywianie, zachowania przy stole, europejskiej i międzynarodowej kuchni, a skończywszy na daniach sezonowych, nakrywaniu stołu i serwowaniu posiłków. Zaproponowane wyjścia z grupą mają na celu poznanie różnych miejsc związanych ze światem gotowania, takich jak targ czy restauracja.

Zamieściliśmy w tej książce 55 przepisów, większość z nich to typowe dania z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Wszystkie przepisy są ułożone w jednakowy sposób i mogą być zmieniane i dostosowywane w zależności od dostępnych składników. Przygotowywanie niektórych potraw przedstawione jest na nagraniach wideo dostępnych na stronie SUVOTu – <http://suvot.intras.es/>, które warto obejrzeć. Na stronie naszego projektu można też znaleźć dodatkowe materiały – prezentacje, ćwiczenia, itp. W podręczniku umieściliśmy również informacje na temat Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski, aby wzbogacić wiedzę kursantów na temat Europy.

W niniejszej książce napotkać można różne ikony, których zadaniem jest oznaczenie rodzaju proponowanych aktywności. Znajdziemy tu teorię, przepisy, ćwiczenia, zajęcia na świeżym powietrzu i refleksje. Symbole ułatwiają czytanie i rozumienie treści oraz metod. Życzymy miłej lektury!

Co oznaczają ikony użyte w książce



_____ Teoria



_____ Przepisy



_____ Ćwiczenia kulinarne



_____ Zajęcia na świeżym powietrzu



_____ Refleksje



_____ Ćwiczenia rozgrzewkowe i relaksacyjne



_____ Ćwiczenia zadaniowe



_____ Gry grupowe

Mamy nadzieję, że SUVOT pomoże Wam nabyć umiejętności i kompetencje niezbędne do podjęcia pracy w gastronomii i pozwoli spełnić Wasze marzenia.

Zespół SUVOTu



Kurs gotowania

Kurs gotowania

Lekcja 1: Dowiedz się wszystkiego!

Witamy na kursie SUVOT! Dzisiejszy plan jest następujący: przedstawiamy się, poznamy koleżanki i kolegów z kursu oraz trenerów, którzy wspólnie z Wami wezmą udział w szkoleniu.

Dobierzmy się w pary i odpowiedzmy sobie na nasypujące pytania:

- – Kim jestem?
- – Dlaczego biorę udział w kursie?
- – Czego oczekuję od tego kursu?
- – Co wiem o gotowaniu?
- – Czy mam jakieś doświadczenia zawodowe związane z pracą w restauracji, hotelu?

Następnie, zadaniem każdego uczestnika jest powtórzenie swoich odpowiedzi innym osobom lub osobie, z którą pracowało się w parze. Ćwiczenie to jest dobrym treningiem pamięci i uwagi.



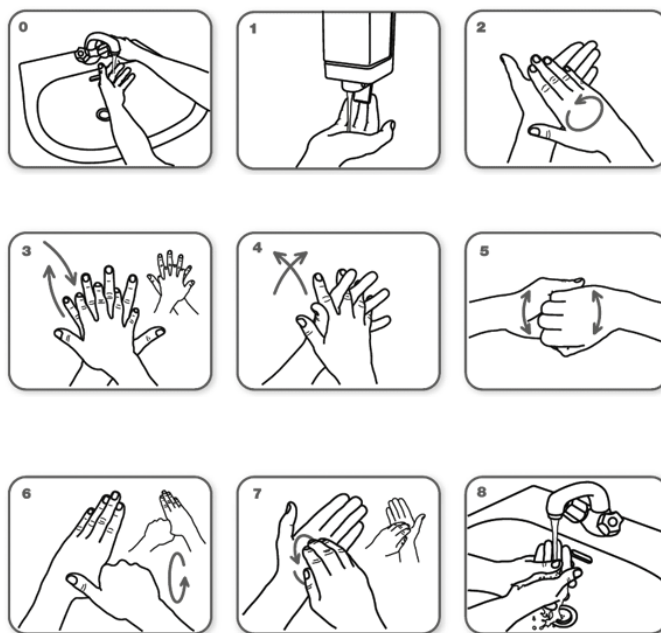
Higiena osobista

Przed wprowadzeniem tematu higieny osobistej obejrzymy krótki film znajdujący się na stronie: http://www.wir-gegen-viren.de/content/index/5?submenu_id=8. Następnie odpowiedzmy sobie na pytania: Co o tym myślisz? Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak ważne jest mycie rąk? Kiedy należy myć ręce? Należy zawsze myć ręce w następujących sytuacjach:

- Przed przystąpieniem do pracy i obróbką żywności.
- Po pracy z surową żywnością, w tym z jajami.
- Po skorzystaniu z WC.



- Po paleniu papierosów lub wysiänkaniu nosa.
- Po jedzeniu i piciu oraz po przerwie na odpoczynek.
- Po pracy z odpadami.
- Po sprzątaniu i dezynfekcji.
- Po założeniu lub zmianie ubrania.
- Po zakończeniu mycia lub pracy z brudnymi naczyniami.
- Po dotknięciu włosów, twarzy, nosa, ust i uszu.
- Spójrz na poniższy obrazek; prezentuje on prawidłowy sposób mycia rąk!



Twoje ubrania również stanowi ważną kwestię; zobaczymy, co należy, a czego nie wolno podczas pracy w kuchni:

- Ubranie zawsze musi być czyste i wyprane oraz nie posiadać guzików.
- Nie wolno nosić biżuterii oraz gum do żucia czy też długopisów schowanych w kieszeniach.
- Obowiązkowe jest nakrycie głowy lub siatka do włosów.
- Nie używamy intensywnych perfum czy wody po goleniu.

Choroby, skaleczenia, wypryski, zastrzały czy zmiany skórne powinny być zgłaszane przełożonym, którzy zdecydują, czy dany uczestnik może brać udział w obróbce żywności. Wszelkiego rodzaju uszkodzenia skóry powinny być całkowicie zakryte wodoodpornym opatrunkiem, najlepiej w kolorze niebieskim lub zielonym, aby można go było łatwo dostrzec w razie odklejenia się. Dozwolone jest używanie jednoczęściowych gumowych osłon na pojedyncze palce.

Prosimy o wypełnienie ankiety na temat alergii, która zostanie przedłożona przez trenera; jest to kwestia, którą zawsze należy brać pod uwagę



Lekcja 2: Wyposażenie kuchni

Dziś mówić będziemy o wyposażeniu kuchni. Jako, że każda kuchnia jest inna, trener wyjaśni charakterystykę urządzeń elektrycznych i narzędzi, przy pomocy których będziesz pracować w ciągu najbliższych miesięcy. Słuchaj uważnie, gdyż jest bardzo ważne, aby znać działanie każdego z urządzeń oraz aby umieć prawidłowo z nich korzystać.



PODSTAWOWE INFORMACJE O NIEMCZECH

Kurs SUVOT został zaprojektowany przez międzynarodowy zespół złożony z osób pochodzących z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Chcielibyśmy, abyś dowiedział się czegoś więcej na temat każdego z tych krajów, dlatego też zamieściliśmy tutaj podstawowe informacje o każdym z nich, a także kilka najpopularniejszych przepisów kulinarnych z tych państw. Na początek, porozmawiamy o Niemczech. Zwracaj uwagę na wyjaśnienia udzielane przez trenera i postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

- Jak nazywa się stolica Niemiec?



- Czy możesz wymienić dwa słynne dania kuchni niemieckiej?
- Ilu jest mieszkańców Niemiec?
- Czy znasz jakąś niemiecką atrakcją turystyczną?
- Co to jest Lapskaus?



SŁODKIE NALEŚNIKI Z RODZYNKAMI

SKŁADNIKI (na 12 osób): 12 jaj; 90 g cukru; 3 szczypty soli; 3 paczki cukru waniliowego; aromat (rumowy/ cytrynowy); 1 l i 125 ml mleka; 375 g mąki; masło lub olej do smażenia; rodzynki (jeśli masz ochotę); cukier puder do posypania; 1 szklanka wiśni.

PRZYGOTOWANIE: Rozbić jajka. Oddzielić żółtka od białek. Ubić pianę z białek, aż zeszywnieje. Mieszać żółtka, cukier, sól, cukier waniliowy i aromat smakowy tak długo, aż masa stanie się puszysta. Powoli dodawać mleko i mąkę. Następnie dodać ubite białka i pozwolić ciastu namakać przez 30 minut. Rozgrzać masło na patelni. Nakładać porcjami ciasto na patelnię, dodać rodzynki; smażyć z obu stron. Po usmażeniu, pokroić naleśniki na niewielkie kawałki. Położyć cukier puder na stole, aby – w zależności od upodobań – można nim było posypać naleśniki. Danie smakuje doskonale z wiśniami nakładanymi prosto ze szklanki. Alternatywnie, można użyć innych owoców, przecieru jabłkowego lub samego mleka.



Lekcja 3: Zakupy spożywcze

Podczas tych zajęć nauczymy się robić zakupy. Jesteśmy grupą, więc pierwszym krokiem jest podjęcie decyzji, kto będzie robić zakupy w trakcie następnych sesji szkoleniowych. Sporządźmy i wypełnijmy plan oraz umieśćmy go w kuchni widocznym miejscu. Zwracajmy uwagę na rady trenera dotyczące następujących zagadnień: porównanie cen, sprawdzanie jakości produktów, rozkład sklepu, sprawdzenie daty przydatności do spożycia, obchodzenie się z mrożonkami, rodzaje toreb do żywności, pakowanie zakupionych produktów do toreb (twarde produkty na dole, delikatne te na górze), itp.

Liczba sesji	Nazwisko stażysty	Posiłek

PODSTAWOWE INFORMACJE O POLSCE

Kurs SUVOT został zaprojektowany przez międzynarodowy zespół złożony z osób pochodzących z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Chcielibyśmy, abyś dowiedział się czegoś więcej na temat każdego z tych krajów, dlatego też zamieściliśmy tutaj podstawowe informacje o każdym z nich, a także niektóre z najpopularniejszych przepisów kulinarnych z tych państw. Na początek, porozmawiamy o Polsce. Zwracaj uwagę na wyjaśnienia udzielane przez trenera i postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

- Czy możesz wymienić któregoś z sąsiadów Polski?
- Jak nazywa się stolica Polski?
- Co znajduje się na terenach Środkowej Polski?
- Czy możesz wymienić któryś z polskich specjałów?

SAŁATKA Z PORÓW I JAJ

SKŁADNIKI (na 12 osób): 2 pory; 8 jaj na twardo; 2 łyżki stołowe majonezu; pieprz.

Przygotowanie: Usunąć zielone szczyty z porów. Odciąć „wąsy”, jeśli zwisają ze spodów porów. Przeciąć pory wzdłuż na pół i umyć pod bieżącą wodą tak, aby usunąć wszelkie zanieczyszczenia. Następnie, każdą połówkę przeciąć wzdłuż, położyć obok siebie desce do krojenia i cienko pociąć na bardzo drobne plasterki. Umieścić w misce. Posiekać jajka na twardo i dodać do porów. Dodać majonez i pieprz. Podawać z masłem lub tostami.

POLSKA





Lekcja 4: Odmierzanie i przechowywanie żywności

W trakcie dzisiejszych zajęć omówimy różne sposoby odmierzania i przechowywania żywności. Jest to temat, który każdy dobry kucharz musi mieć w małym palcu!

Wyobraźmy sobie, że mamy dwie miski, jedna o pojemności 3 litrów, druga – 5 litrów. Chcemy jednak odmierzyć dokładnie 4 litry. Jak więc można to zrobić? Można przelewać wodę tak często, jak tylko chcemy.

Poniżej dwie z najpopularniejszych tabel przeliczeniowych używanych w kuchni:

Litr (l)	Millilitr (ml)
0,1	100
0,2	200
0,3	300
0,4	400
0,5	500
0,6	600
0,7	700
0,8	800
0,9	900
1	1000

Kilogram (kg)	Gram (g)
0,1	100
0,2	200
0,3	300
0,4	400
0,5	500
0,6	600
0,7	700
0,8	800
0,9	900
1	1000

Przechowywanie żywności	Długość okresu przydatności oraz najlepsze warunki przechowywania
Cukier, sól	2-3 lat
Mąka, ryż, mąka kukurydziana, bułka tarta	1 rok, w ciemnym miejscu
Makaron	1-2 lat, w ciemnym miejscu
Soczewica, groch, fasola (suche)	2-3 lat, w ciemnym miejscu
Tosty	Patrz: data przydatności
Mleko UHT	Patrz: data przydatności
Kawa	Patrz: data przydatności, w ciemnym miejscu
Curry, gałka muskatołowa, papryka, pieprz, cynamon	1 rok, w ciemnym miejscu
Suszone zioła	6 miesięcy, w ciemnym miejscu
Bulion	6-8 miesięcy
Olej roślinny	1 rok, w ciemnym miejscu
Ocet	Bardzo długi, w ciemnym miejscu
Przecier pomidorowy, ketchup, musztarda	Patrz: data przydatności
Miód	Bardzo długi
Rodzynki	1 rok, w ciemnym miejscu
Proszek do pieczenia	Patrz: data przydatności
Ziemniaki, cebula, czosnek	2-3 tygodni, w ciemnym miejscu



ZAGADKA

Odgadnij właściwe miejsca przechowywania w lodówce produktów, których używasz do przygotowania posiłków.





Nr 1:

Nr 2:

Nr 3:

Nr 4:

Nr 5, 6, 7:

Nr 8:



Lekcja 5: Czytanie przepisów kulinarnych

Dzisiaj omówimy kwestię przepisów kulinarnych. Jest bardzo ważne, aby wiedzieć od czego zacząć i co robić od początku do końca. Przeczytaj poniższy przepis i wykonaj następujące zadanie!

Kurczak Sherry: Opłukać kawałki kurczaka (2 x piersi, 2 x skrzydełka, 2 x udka) pod bieżącą wodą i osuszyć ręcznikiem kuchennym. Obtoczyć kurczaka w soli, pieprzu i słodkiej papryce. Obrąć dwie cebule i przekroić na pół, a następnie pociąć na cienkie plasterki. Umyć jedną czerwoną i jedną zieloną paprykę i pokroić w paski. Obrąć dwa ząbki czosnku i drobno posiekać. Wlać trzy łyżki oleju do dużego garnka; obsmażyć kurczaka ze wszystkich stron przez około dziesięć minut. Wrzucić cebulę, paprykę i czosnek do garnka i mieszać przez chwilę. Wlać do garnka ¼ litra sherry i ¼ litra bulionu z kurczaka. Dusić na średnim ogniu przez kolejnych dziesięć minut. Następnie przykryć garnek pokrywką, zdjęj z kuchenki i pozostawić pod przykryciem przez dziesięć minut. Jeszcze raz posypać solą i pieprzem. Podawać z ryżem.

Ważne, aby mieć jasne wyobrażenie dotyczące potrzebnych składników i narzędzi oraz czynności wymaganych do przygotowania potrawy.

- SKŁADNIKI: 2 piersi z kurczaka; 2 skrzydełka z kurczaka; 2 udka z kurczaka; sól; czarny pieprz; słodka papryka; 2 cebule; 1 czerwona papryka; 1 zielona papryka; 2 ząbki czosnku; 3 łyżki oleju; ¼ litra sherry; 1 bulionu z kurczaka; ryż.
- NIEZBĘDNE MATERIAŁY I PRZYBORY: umywalka, ręczniki papierowe, noże, deska do krojenia, łyżka, duży garnek z pokrywką.
- PRZYGOTOWANIE: Kurczaka umyć, osuszyć i odstawić na bok. Obrać i pokroić cebulę. Umyć i pokroić paprykę. Obrać i pokroić czosnek. Wlać olej do garnka i rozpocząć smażenie kurczaka. Dodać cebulę, paprykę i czosnek. Wlać sherry i bulion. Nakryć garnek pokrywką. Doprowadzić do wrzenia. Ugotować ryż.

PODSTAWOWE INFORMACJE DOTYCZĄCE HISZPANII

Kurs SUVOT został zaprojektowany przez międzynarodowy zespół złożony z osób pochodzących z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Chcielibyśmy, abyś dowiedział się czegoś więcej na temat każdego z tych krajów, dlatego też zamieściliśmy tutaj podstawowe informacje o każdym z nich, a także niektóre z najpopularniejszych przepisów kulinarnych z tych państw. Porozmawiajmy dziś o Hiszpanii. Zwracaj uwagę na wyjaśnienia udzielane przez trenera i postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

- Co jest stolicą Hiszpanii?
- W jakim mieście znajduje się słynna świątynia Najświętszej Rodziny?
- Wymień jeden produkt, który został wynaleziony lub jest produkowany w Hiszpanii?
- Czym jest siesta?
- Jakie składniki zawiera paella?
- Czym jest gazpacho?





ZUPA KREM Z CUKINI

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 kg cukinii; 750 ml mleka odtłuszczonego; 3 łyżki oliwy z oliwek; 9 kawałków sera); sól; pieprz; gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE: Na początku obrać cukinię, pokroić ją i smażyć delikatnie na gorącym oleju przez około 15 minut. Dodać odtłuszczone mleko i wodę, aż płyn zakryje cukinię. Gotować na wolnym ogniu do czasu, aż cukinia zmięknie. Następnie dodać ser, sól i pieprz. Umieścić wszystkie składniki w blenderze i ucierać do uzyskania gładkiej konsystencji. Danie można podawać posypane gałką muszkatołową lub serem.

HISZPANIA



GRA W NUMERY

Trener wybiera dziesięć różnych miejsc na terenie sali. Każde miejsce otrzymuje numer od 1 do 10. 1 oznacza najśłabszy, a 10 najlepszy wynik. Następnie trener prosi uczestników szkolenia, aby stanęli oni w tym miejscu pokoju, które odpowiada punktacji, którą przyznali bieżącej sesji. Następnie trener prosi każdego z osobna o jedno lub dwa słowa określające zakończoną właśnie sesję szkoleniową.



Lekcja 6: Co należy robić przed i po gotowaniu

Dziś porozmawiamy o tym, co należy robić przed i po gotowaniu. Należy zwrócić na to zagadnienie szczególną uwagę, gdyż dotyczy ono każdorazowego przygotowania dań w oparciu o proponowane receptury.

PRZED GOTOWANIEM	PO ZAKOŃCZENIU GOTOWANIA
Znalezienie przepisu	Umieszczenie wszystkich składników z powrotem na miejsc
Czytanie przepisu, sporządzanie notatek	Czyszczenie użytego sprzętu kuchennego
Kontrola dostępności składników	Czyszczenie powierzchni i podłóg
Sporządzenie listy zakupowej zawierającej brakujące składniki	
Zakup brakujących składników	
Umieszczenie wszystkich potrzebnych składników w jednym miejscu	
Sprawdzenie sprzętu kuchennego	
Ponowne czytanie przepisu	
Organizacja pracy: kto czym się zajmuje	

PODSTAWOWE INFORMACJE O SŁOWENII

Kurs SUVOT został zaprojektowany przez międzynarodowy zespół złożony z osób pochodzących z Hiszpanii, Słowenii, Niemiec i Polski. Chcielibyśmy, abyś dowiedział się czegoś więcej na temat każdego z tych krajów, dlatego też zamieściliśmy tutaj podstawowe informacje o każdym z nich, a także niektóre z najpopularniejszych przepisów kulinarnych tych państw. Porozmawiajmy dziś o Słowenii. Zwracaj uwagę na wyjaśnienia udzielane przez trenera i postaraj się odpowiedzieć na następujące pytania:

- Czy możesz wymienić coś, z czego słynie Słowenia? *Jaskinie i muzyka tradycyjna.*
- Jaką nazwę nosi stolica Słowenii? *Lubljana.*
- Z ilu regionów składa się Słowenia? *12.*
- Co Słoweńcy zwykle jedzą na obiad? *Kanapki.*
- Czy znasz jakąś słoweńską specjalność? *Tünka, ser z Nanos.*



OSZORY WIEPRZOWE PO SŁOWEŃSKU W OLEJU Z PESTEK DYNI

SKŁADNIKI: 0,5 kg ozorków wieprzowych; pół średniej wielkości cebuli; 50 ml oleju z pestek dyni; sól; pieprz.



PRZYGOTOWANIE: Gotujemy ozorki wieprzowe w osolonej wodzie przez około godzinę (aż zmiękną). Gdy ostygną, kroimy je w cienkie plasterki i kładziemy na talerzu. Na górze układamy cienkie plasterki cebuli, polewamy odrobiną oleju z pestek dyni oraz posypujemy solą i pieprzem.

SŁOWENIA



PAKOWANIE SIATKI Z ZAKUPAMI

Uczestnicy razem ustalają, co zechcą spakować do torby (dobre strony sesji), a czego nie należy do niej wkładać (złe strony sesji); ćwiczenie to nosi nazwę „Pakuję siatkę z zakupami”.



Lekcja 7: Gotowanie zespołowe

Tematem na dziś jest praca zespołowa w kuchni. Wymaga nauki i przeszkolenia. Praca zespołowa w kuchni niesie z sobą pewne wymagania, sprawdźmy więc, czy jesteśmy w stanie wspólnie przygotować miskę warzyw i sałatkę owocową. Z pewnością się uda!



SAŁATKA OWOCOWA

Każdy uczestnik dostaje swoją część owoców (3 do 6 różnych gatunków). Uczestnicy siadają w kręgu, podczas gdy trener staje w środku, nie mając własnego krzesła ani stałego miejsca. Gdy wykrzyknie on nazwę danego gatunku owoców, uczestnicy przypisani do tego owocu mają za zadanie wstać i znaleźć sobie wolne krzesło. Zadaniem trenera jest również znalezienie dla siebie wolnego krzesła. Uczestnik, który pozostaje bez krzesła staje na środku i wykrzykuje nazwę innego gatunku owocu. Dopuszczalny jest również okrzyk: „sałatka owocowa”, po którym każdy uczestnik musi wstać i znaleźć sobie nowe krzesło.

WĘZEL GORDYJSKI

Uczestnicy stają w kręgu blisko siebie. Następnie każdy zamyka oczy i wyciąga ręce w kierunku środka kręgu. Uczestnicy chwytają się wzajemnie za ręce tak, aby pochwycić dłonie wyciągnięte przez innych uczestników. Następnie otwierają oni oczy i próbują wyplątać się z węzłów nie wypuszczając dłoni partnerów.



WARZYWNA Z PATELNI I SAŁATKA OWOCOWA

Spróbujmy wspólnie przygotować te nietrudne dania.



Lekcja 8: Ryż, makaron i ziemniaki



Podczas tej lekcji zajmiemy się podobieństwem i różnicami pomiędzy ryżem, makaronem i ziemniakami, czyli najbardziej podstawowymi składnikami prawidłowej diety.

- Jak możemy je przygotować?
- Jak rosną?
- Ile rodzajów tych produktów istnieje?
- Jakie kultury są kojarzone z tymi produktami?
- Jakie dania najbardziej do nich pasują?



Jak przygotowuje się ryż, ziemniaki i makaron? Pomyśl o różnych sposobach ich przyrządzenia i przygotuj co najmniej jeden z nich (smażenie, gotowanie, pieczenie ...). Proponujemy jeść je wraz z różnymi rodzajami past lub z dodatkiem własnego sosu.



Lekcja 9: Grzyby

Temat dzisiejszego szkolenia będą grzyby! Trener pokaże Wam prezentację na ich temat, podyskutujemy też o tym, jak wiele rodzajów grzybów jest nam znanych. Istnieją setki różnych rodzajów grzybów i w każdym kraju używa się innych gatunków. Czy wiesz, że grzyb nie jest ani rośliną, ani zwierzęciem? Grzyby tworzą oddzielne królestwo, co właśnie czyni je tak wyjątkowymi. Jeśli to możliwe, możesz sam udać się na wieś, aby zobaczyć, jak rosną. Należy przy tym zachować szczególną ostrożność, gdyż jedzenie grzybów, które nie zostały zebrane przez specjalistę może być bardzo niebezpieczne. Najlepiej więc po prostu dowiedzieć się jak najwięcej o środowisku naturalnym, w którym występują grzyby.



ZUPA Z GRZYBÓW LEŚNYCH

SKŁADNIKI na (12 osób): 2 małe podudzia wołowe (lub bulion wołowy); 20 szklanek wody; 2 średnie, pokrojone pory; 2 marchewki pokrojone w plasterki, 2 średnie cebule pokrojone w plasterki; 4 ząbki zmiażdżonego czosnku; 2 małe selery, pocięte na plastry; 2 małe korzenie pietruszki, pokrojone w plasterki; 1 kg oczyszczonych i pokrojonych świeżych borowików lub grzybów z gatunku „Shiitake”; 1 szklanka kwaśnej śmietany; sól; pieprz. Jeśli zdobycie wymienionych rodzajów grzybów jest niemożliwe, należy zaopatrzyć się w pieczarki i dodać je do warzyw.

PRZYGOTOWANIE: W dużym rondlu zalać wołowinę 8 kubkami wody. Doprowadzić do wrzenia i zebrać pianę, która unosi się na powierzchni. Grzyby pokroić na bardzo cienkie plasterki i wrzucić do wywaru.

Dodać warzywa (oprócz cebuli), ponownie doprowadzić do wrzenia i gotować na wolnym ogniu, pod przykryciem, przez około 1 godzinę, aż warzywa będą miękkie. W tym samym czasie zeszklić na maśle posiekaną cebulę, aż będzie miękka. Dodać ją do zupy. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dodać śmietanę. Gotować jeszcze przez 5 minut, nie doprowadzając do wrzenia. Doprawić posiekaną natką pietruszki. Podawać z makaronem lub grzankami.

POLSKA



Lekcja 10: Gotowanie: w wodzie, na parze i duszenie



Dzisiaj mówić będziemy o różnicy pomiędzy gotowaniem, przyrządzaniem potraw na parze i duszeniem. Spróbujmy ustalić definicje tych trzech pojęć.

PUZZLE: Przyporządkuj liczbę do danej techniki i wstaw odpowiednie słowa w puste miejsca:

Duszenie: _____

Gotowanie w wodzie: _____

Gotowanie na parze: _____

1. jest gotowaniem za pomocą gorącej pary wodnej. Żywność umieszczona jest na sicie zamocowanym nad niewielką ilością wody, gotującej się w zamkniętym naczyniu. Pomimo utraty niewielkiej ilości wartości odżywczych przechodzących z żywności do wody, metoda ta może być stosowana do przygotowania zup i sosów. Jest ona jednak szczególnie wskazana w przypadku obróbki ryb, warzyw i ziemniaków.

2. oznacza obróbkę żywności poprzez zanurzenie jej części lub całości we wrzącej wodzie (w stałej temperaturze 100° C). W zależności od rodzaju żywności, gotowanie może przebiegać w zamkniętym lub otwartym naczyniu, w gwałtownie lub delikatnie gotującej się wodzie. Postępujemy zgodnie z ogólną zasadą: potrawa wymagająca krótkiego czasu powinna być zanurzona w intensywnie bulgoczącym wrzątku, zaś potraw wymagających dłuższego czasu powinno przebiegać na słabym ogniu.

3. jest rodzajem gotowania w małej ilości wody, mleka lub bulionu. Naczynie powinno być wypełnione nie więcej niż 1-centymetrową warstwą płynu. W trakcie duszenia naczynie pozostaje zamknięte. Otwieramy naczynie wyłącznie na czas niezbędny do przewrócenia lub zamieszania duszonej żywności.





WOŁOWINA W OLEJU Z PESTEK DYNII

SKŁADNIKI: 1,5 kg podudzia wołowego; 2 duże cebule; 100 ml oleju z pestek dyni; 50 ml octu jabłkowego; sól, pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Gotujemy wołowinę przez 2 lub 3 godziny, aż zrobi się miękka i delikatna. Najlepszym sposobem jest użycie wołowiny, na której uprzednio ugotowana została zupa. Czekamy, aż mięso ostygnie i kroimy je w cienkie plasterki, dodajemy cebulę pokrojoną w krążki, sól, pieprz, olej z pestek dyni oraz ocet. Danie jest gotowe do spożycia.

SŁOWENIA



Lekcja 11: Wyraż samego siebie

Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

– Byłem zdenerwowany z powodu _____

– Najlepiej potrafiłem _____

– Miałem problemy z _____

– Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____

Lekcja 12: Czyszczenie i temperatura przechowywania żywności



Dzisiaj pozbędziemy się bakterii znajdujących się w naszej kuchni. Po pogadance na temat temperatury przechowywania i zagadnień związanych z czyszczeniem, zabierzemy się do pracy i posprzątamy naszą kuchnię! Na obrazku widać, jak bakterie rozwijają się w różnych temperaturach. Jak poprawnie interpretować załączony obrazek?

REGULACJA TEMPERATURY

Przechowywanie w niskich temperaturach: Jedzenie powinno być przechowywane w odpowiedniej temperaturze, typowej dla produktów chłodzonych i mrożonych. Regularnie sprawdzaj temperaturę w pojemnikach, jak najrzadziej otwieraj drzwiczki i pokrywy urządzeń chłodzących i nie umieszczaj w nich gorącego jedzenia. Temperatura dla produktów chłodzonych wynosi poniżej 8°C (poniżej -18°C dla mrożonek).

Rozmrażanie żywności: Mrożonki należy rozmrażać w chłodnych warunkach; zarówno temperatura, jak i czas powinny całkowite umożliwić rozmrożenie żywności.

Obróbka cieplna: Czas i temperatura powinny być dostosowane do rodzaju obróbki cieplnej, np. podczas gotowania żywności wysokiego ryzyka, temperatura wewnątrz składników musi wynosić minimum 75°C.

Chłodzenie żywności: Potrawy powinny być chłodzone szybko, przechodząc przez strefę zagrożenia tak szybko, jak to możliwe, a następnie przechowywane w chłodzie.

Podgrzewania potraw: żywność powinna być podgrzewana tylko raz; szybko podgrzewamy potrawę utrzymując minimalną temperaturę w jej wnętrzu: 70°C przez 2 minuty lub 75°C przez 30 sekund.

Przechowywanie w wysokiej temperaturze: żywność powinna być przechowywana w temperaturze minimum 63°C i trzymana tam tak krótko, jak to możliwe, aby utrzymać jej jakość.



CZYSZCZENIE I DEZYNFEKCJA

Poniżej główne powody czyszczenia i utrzymania czystości w kuchni:

1. Usunięcie podłoża, na którym następuje namnażanie się bakterii. Zmniejsza się w ten sposób ryzyko zanieczyszczenia lub zepsucia żywności oraz zatrucia pokarmowego.
2. Dezynfekcja specjalistycznego sprzętu i powierzchni do obróbki żywności.
3. Usunięcie substancji przyciągających szkodniki.
4. Zmniejszenie ryzyka zanieczyszczenia obcymi substancjami.
5. Usunięcie brudu i tłuszczu w celu zapewnienia przyjemnego i bezpiecznego środowiska pracy.
6. Promowanie pozytywnego wizerunku w oczach klientów.
7. Przestrzeganie obowiązujących norm i przepisów prawnych.

Do zapewnienia czystości wymagana jest gorąca woda, substancje chemiczne oraz znaczne nakłady pracy i energii. Skuteczne prace czyszczące muszą zostać zaplanowane, zorganizowane i zrealizowane we wszystkich aspektach dotyczących pomieszczeń z żywnością. Plan czyszczenia powinien obejmować następujące kwestie:

1. Co ma zostać wyczyszczone?
2. Ilość i rodzaj substancji chemicznej i użytego sprzętu?
3. Kto wykonuje prace czyszczące?
4. Kiedy i z jaką częstotliwością dokonuje się czyszczenia?
5. Jakich metod czyszczenia należy użyć?
6. Ile czasu wymaga czyszczenie?
7. Jakie należy zachować środki bezpieczeństwa?
8. Kto jest odpowiedzialna za sprawdzenie, czy prace zostały wykonane właściwie?

Procedura czyszczenia:

1. Sprzątanie przygotowawcze: usunięcie pojedynczych fragmentów brudu poprzez zamiatanie, wycieranie lub przepłukanie.
2. Sprzątanie główne: rozpuszczenie tłustych nalotów i brudu przy użyciu ciepłej wody i detergentu.
3. Płukanie: usuwanie brudu i detergentu za pomocą gorącej wody.
4. Dezynfekcja: zniszczenia mikroorganizmów przy użyciu wysokiej temperatury lub dezynfekcji chemicznej w sposób niezbędny do osiągnięcia sterylności.
5. Płukanie końcowe: usunięcie substancji dezynfekującej przy użyciu czystej, ciepłej wody.
6. Suszenie: najlepiej poprzez swobodne odparowanie powierzchni (do sucha).

Przykład: Plan czyszczenia

	Powierzchnia robocza	Lodówka	Zlewozmywaki	Półki	Piętro
Kto						
Częstotliwość						
Jak						
.....						

TABELA CZYSZCZENIA

Harmonogram sprzątanin będzie inny dla każdej kuchni. Należy opracować program czyszczenia dostosowany do kuchni, w której pracujemy. Można go zapisać na tablicy lub zamieścić na arkuszach papieru i rozdać uczestnikom. Zawsze należy mieć w kuchni przynajmniej jeden harmonogram po to, aby móc sprawdzić stopień wykonania założonych prac.

Lekcja 13: Oleje

Dzisiaj mówić będziemy o różnych rodzajach oleju oraz zrobimy własny!

Olej jadalny produkowany jest z owoców i nasion roślin oleistych. Zazwyczaj proces tłoczenia wymaga dużego ciśnienia, w związku z czym powstaje wysoka temperatura. Aby wycisnąć ostatnią kroplę oleju, często w trakcie tłoczenia dodawany jest rozpuszczalnik. Jeśli zarówno rozpuszczalnik, jak i stabilizatory podlegają ponownej ekstrakcji, uzyskiwany produkt nosi nazwę oleju rafinowanego. Olej taki jest dobry do smażenia, brakuje mu jednak walorów smakowych. Oleje o wyraźnym aromacie uzyskuje się z surowca tłoczonego na zimno, który ogrzewany jest maksymalnie do 60°C i nie zawiera rozpuszczalników ani dodatków rafinujących, co pozwala zachować jego pierwotny smak. Oliwa z oliwek jest zawsze tłoczona na zimno.



Różne rodzaje olejów:

- Olej słonecznikowy
- Oliwa z oliwek
- Olej kukurydziany
- Olej z pestek dyni
- Olej z orzechów
- Olej sezamowy
- Olej rzepakowy

Własnym sposobem możemy uzyskać następujące rodzaje oleju:

- Olej z chilli
- Olej ziołowy
- Olej czosnkowy/pieprzowy



PLACKI ZIEMNIACZANE Z MUSEM JABŁKOWYM

SKŁADNIKI: 3 kg startych ziemniaków; 3 duże cebule, drobno posiekane; 9 jajek; 6 łyżek mąki ziemniaczanej; sól; pieprz; gałka muskatołowa; posiekana pietruszka; posiekany szczypiorek; olej.

PRZYGOTOWANIE: Odcisnij utarte ziemniaki, pozbywając się w ten sposób nadmiaru wody (można je osuszyć ręcznikiem kuchennym). Wymieszaj z cebulą, przyprawami, ziołami, rozbitymi jajkami i mąką ziemniaczaną. Rozgrzej olej na patelni i formuj placki łyżką. Smaż na złoty kolor. Podawaj z tradycyjnym przecierem jabłkowym.

NIEMCY



Lekcja 14: Zagrożenie skażeniem

Lekcja dzisiejsza koncentruje się na zagrożeniach związanych z zanieczyszczeniami oraz na spożywczym zastosowaniu octu. Spróbujemy też różnych dressingów do sałatek.

Czym jest zagrożenie skażeniem? Skażenie jest obecnością niepożądanych substancji powodujących zagrożenie dla zdrowia. Może ono obejmować żywność lub teren z przechowywaną żywnością.

Zagrożenie z kolei jest tym wszystkim, co może się okazać szkodliwe dla konsumenta. Żywność może zostać skażona przed lub w trakcie transportu, bądź też w wyniku złych warunków higienicznych.

Poniżej kilka przykładów różnych zagrożeń wywołanych skażeniem:

a. mikrobiologiczne:

- Skażenie bakteryjne, które zwykle występuje na terenie pomieszczeń z żywnością z powodu niewiedzy, nieodpowiedniego gospodarowania przestrzenią lub błędnego projektowania, jak również z powodu nieprawidłowej obróbki żywności „na skróty”.
- Skażenia wirusowe, który występuje w kontakcie ze zakażoną osobą lub pochodzi z surowej żywności, np. ostrygi hodowane w wodzie zanieczyszczonej ściekami.
- Skażenia pasożytami, które mogą występować w surowym mięsie lub rybach (pasożyty rozwijają się w żywym organizmie zwierząt).
- Pleśnie i drożdże, które są głównym czynnikiem powodującym psucie się żywności.

Skażenie mikrobiologiczne prowadzi do psucia się żywności i może spowodować zatrucie pokarmowe. Osoby mające kontakt z żywnością mające obowiązek kontrolowania występujących zagrożeń mikrobiologicznych muszą wiedzieć, jakie są drogi przynoszenia się patogenów. Dotyczy to zwłaszcza zagrożeń bakteryjnych występujących na terenie pomieszczeń z żywnością, prowadzących do zatruc pokarmowych. Poniżej znane źródła bakteryjnych zatruc pokarmowych:

- Ludzie.
 - Surowa żywność.
 - Owady.
 - Gryzonie.
 - Nadmierne zapylenie.
 - Potrawy zawierające odpady.
 - Niektóre gatunki zwierząt lądowych i ptaków.
- b. Fizyczne: Zagrożenie fizyczne wynikają z obecności niebezpiecznych materiałów, np. szkła, gwoździ i kamieni. Powodują one rozcięcia, połamania zębów, zadławienia i poparzenia (w przypadku żywności zbyt gorącej w momencie spożycia). Zagrożenia fizyczne występujące na terenie przechowywania żywności mogą być wynikiem jej kontaktu z niepożądanymi materiałami, nieprawidłowego przygotowania, błędnej obsługi lub stwarzającej niebezpieczeństwo ekspozycji na czynniki zewnętrzne. Źródła zagrożeń fizycznych obejmują:
- Surowce i materiały: kamienie, drewno, metalowe przedmioty.
 - Budynki/wyposażenie: drewno, szkło, śruby, kondensacja pary.
 - Tablice informacyjne: papier i pinezki.



- Opakowania: papier karton, plastik.
 - Obsługa techniczna: śruby, włókna, tkaniny.
 - Osoby przygotowujące żywność/klienci: biżuteria, paznokcie, włosy, guziki.
 - Narzędzia czyszczące: włosie.
 - Szkodniki: fragmenty ciał, błony, pióra.
 - Sabotaż: igły, żyłki, szkło, wykałaczki.
- c. Chemiczne: Zagrożenia chemiczne wynikają z przenikania do żywności niepożądanych czynników takich, jak zatruta żywność, oleje lub smary. Zwierzęta będące źródłem mięsa mogą być zanieczyszczone lekami, a rośliny mogą być pokryte pestycydami lub środkami chwastobójczymi. W trakcie hodowli użyte mogły być substancje nielegalne lub inne, występujące w nadmiarze dodatki, takie jak dwutlenek siarki lub związki azotu. Pracujące silniki mogą zanieczyszczać żywność olejami lub smarem w sytuacji, gdy znajdują się bezpośrednio nad żywnością. Chemiczne środki czyszczące nie mogą być przechowywane i transportowane wraz z jedzeniem.
- d. Zagrożenia alergologiczne i ich kontrola: Alergeny są substancjami, które mogą powodować zagrażające zdrowiu reakcje systemu odpornościowego. Zazwyczaj dzieje się tak w przypadku reakcji fizjologicznej, w której udział bierze pewien typ białka. W ciężkich przypadkach może to prowadzić do wstrząsu anafilaktycznego, a nawet śmierci. Pokarmy, które są częstym źródłem alergenów: orzeszki ziemne, mleko, ryby, skorupiaki, soja, gorczyca, zboża zawierające gluten, nasiona sezamu, jaja i produkty zawierające powyższe składniki.



Lekcja 15: Niebezpieczne rodzaje żywności

Czy wiesz, że niektóre rodzaje żywności są bardziej niebezpieczne od innych? Nie chodzi o to, że same w sobie są groźne, ale niektóre rodzaje żywności stają się realnym zagrożeniem w przypadku, gdy nie obchodzimy się z nimi we właściwy sposób.

Definicja żywności wysokiego ryzyka jest następująca: potrawy gotowe do spożycia, w których, w niesprzyjających warunkach, dochodzi do szybkiego namnażania się bakterii chorobotwórczych oraz potrawy przeznaczone do spożycia nie poddane wcześniejszej obróbce niszczącej tego rodzaju patogeny.

Podaj przykłady żywności wysokiej ryzyka! Czy miałeś już z nimi jakieś doświadczenie? Porozmawiajmy o następujących rodzajach żywności:

- Gotowane mięso i drób.
- Mleko, śmietana, sztuczna śmietana, kremy i wyroby mleczarskie.
- Jaja i produkty z surowych jaj.
- Skorupiaki i owoce morza.
- Gotowany ryż.

Szczególnie niebezpieczne bywają surowe składniki, zwłaszcza czerwone mięso, drób, mleko niepasteryzowane, jaja i owoce morza. Surowa żywność powinna być zawsze oddzielana od żywności wysokiego ryzyka. Płyny powstające podczas rozmrażania produktów spożywczych, zwłaszcza mrożonego drobiu nie mogą wchodzić w kontakt z tkaninami służącymi do utrzymania czystości, z żywnością wysokiego ryzyka lub sprzętem używanym do obróbki żywności wysokiego ryzyka. Gleba jest siedliskiem szkodliwych bakterii i należy zachować szczególną ostrożność przy wnoszeniu warzyw do pomieszczeń z żywnością.



ZUPA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 15 dużych ziemniaków; 3 marchewki; 3 pory; 3 cebule; 3 litry wywaru z warzyw; pietruszka; pieprz; 6 kiełbasek (typu Debreziner); tosty z białego chleba pokrojone w kostkę; szczypiorek; majeranek; liście laurowe; gałka muszkatołowa. W Niemczech jest to bardzo praktyczny i popularny posiłek, a jego składniki mogą się różnić. Przepis jest wyłącznie propozycją, możesz być tak kreatywny, jak zechcesz dodając np. imbiru lub innych warzyw.

PRZYGOTOWANIE: Oprać ziemniaki i marchew, pokroić w grube kostki. Oprać i pokroić w kostkę cebulę. Pokroić pory w krążki. Najszybciej danie przyrządza się w parowarze. Podsmażyć cebulę na oliwie z oliwek, dodać pory. Dolać wywaru z warzyw. Do wywaru wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i marchew oraz liście laurowe. Zamknąć pokrywę, doprowadzić do wrzenia i gotować przez około 15 minut. Następnie otworzyć parowar, wyjąć liście laurowe i dodać zioła. Z tak przygotowanych składników ugnieść puree i doprawić pieprzem i gałką muszkatołową. Wskazówka: Nie należy oszczędzać na majeranku, gdyż to on nadaje zupie ziemniaczanej jej wyjątkowego smaku. Ułożyć na talerzu plasterki kiełbasy i zalać je zupą. Podawać z grzankami.

NIEMCY





Lekcja 16: Wszystko o wodzie

Czy wiesz, że człowiek składa się z wody przynajmniej w 55%? Dzisiaj bliżej przyjrzymy się roli wody w naszym życiu.

Czym jest pragnienie? Każdy zna uczucie suchości w gardle, które pojawia się, gdy organizm jest odwodniony. Picie zaspokaja podstawową potrzebą żywego organizmu, podobnie jak jedzenie. Człowiek może przeżyć bez jedzenia przez kilka tygodni, ale jest w stanie przetrwać maksymalnie od pięciu do siedmiu dni bez wody. Każdy człowiek, który pije zbyt mało wody, bywa zmęczony i apatyczny. Różnego rodzaju bóle mogą być właśnie wynikiem odwodnienia.

Ciało ludzkie składa się głównie z wody. Około 50-55% masy ciała stanowi właśnie woda. Około 5% tracone jest codziennie z moczem i potem. Dorośli powinni pić około 2 do 3 litrów wody dziennie. Dokładna ilość waha się zależnie od osoby. W wysokiej temperaturze, w okresie letnim lub w trakcie choroby, której towarzyszy gorączka i biegunka, nasz organizm zwiększa zapotrzebowanie na wodę. Zawodnicy uprawiający sport także potrzebują więcej wody. Każdy posiłek powinien zawierać co najmniej jedną porcję napoju. Wymagana ilość płynu powinna być przyjmowana stopniowo przez cały dzień.

Jakie napoje są wskazane? Napojem idealnym jest woda butelkowana. Owoce i herbatki ziołowe są również dobrym źródłem wody. Nie zawierają one kalorii oraz kofeiny. Niektóre z tzw. napojów chłodzących tylko pozornie gaszą pragnienie, są pełne pustych kalorii i powodują odkładanie się tłuszczu w organizmie. Litr soku owocowego lub coca-coli zawiera około 450 kalorii. Soki owocowe powinny być rozcieńczane, np. sok jabłkowy pijemy z wodą mineralną. Utrzymujemy w ten sposób smak owoców przy wyraźnie mniejszej liczbie kalorii. Bezpiecznym źródłem wody jest kawa lub czarna herbata, pite w małych ilościach. Kofeina wywołuje jednak efekt odwadniającego. Napoje alkoholowe są nieprzydatnym sposobem gaszenia pragnienia. Szklanka piwa zawiera tyle samo kalorii, co szklanka soku owocowego. Alkohol pozbawia jednak organizm płynów ustrojowych oraz minerałów. Wiele produktów spożywczych, takich jak owoce i warzywa zawiera dużą ilość płynów. Pomagają one skutecznie gasić pragnienie. Melony, pomarańcze i ogórki składają się głównie z wody.



KOMPOT Z JABŁEK, GRUSZEK LUB ŚLIWEK Z CYNAMONEM, IMBIREM I GOŹDZIKAMI

SKŁADNIKI: 1 kg śliwek/gruszek/jabłek; 200 g brązowego cukru; $\frac{3}{4}$ litra wody; pół łyżeczki cynamonu; kilka goździków; szczypta imbiru.

PRZYGOTOWANIE: Można samemu wybrać gatunek owoców, z których ma powstać kompot. Umyć owoce; obieranie ich ze skórki nie jest konieczne. Usunąć pestki i ogonki. Pokroić większe owoce

na małe kawałki (nie dotyczy śliwek). Zagotować wodę z przyprawami i cukrem. Wrzucić owoce do wody, przykryć i gotować na wolnym ogniu przez 30 minut. Kompot owocowy jest zwykle podawany na ciepło. Jest bardzo zdrowy i pomaga w trawieniu.

POLSKA



Lekcja 17: Sosy, zagęszczacze i przyprawy



Sosy i zagęszczacze są szeroko stosowane w kuchni, należy jednak zadać pytanie- czy wiemy, jak z nich korzystać? Poniżej znajdziemy kilka porad:

- Przed dodaniem zagęszczacza do sosu usuń pływający po wierzchu tłuszcz. Po dodaniu środka zagęszczającego tłuszcz będzie trudniejszy do usunięcia.
- Mąka jest dobrym środkiem zagęszczającym do sosów, kremów i gulaszu, ponieważ nadaje im gładką, aksamitną konsystencję. Najlepiej jest zmieszać ją najpierw z tłuszczem, lub też przygotowując zasmażkę, lub beurre manié, przed waniem płynu do garnka – podsmażyć ją na patelni. Jeśli chcemy wyeliminować tłuszcz z diety możemy mieszać mąkę z wodą i dodawać do sosu, pamiętając jednak aby gotować go przez jakiś czas, co pozwala pozbyć się smaku surowej skrobi. Sosy zagęszczane mąką stają się nieprzejrzyste i gęste, mogą jednak stać się ponownie rzadkie w sytuacji, gdy będą gotowane zbyt długo lub jeśli zostaną zamrożone, a następnie ponownie rozmrożone.
- Środki zagęszczające, takie jak skrobia kukurydziana należy mieszać z równą ilością zimnej wody, a następnie dodawać do ciepłych płynów, aby uzyskać ich gęstą konsystencję. Są one dobrym wyborem w przypadku, gdy potrzebny jest niskotłuszczowy, neutralny w smaku zagęszczacz. Nadają one potrawom wspaniałego połysku w przypadku mas i deserów, wyglądają jednak nieco sztucznie w sosach lub gulaszu.
- Ziarna zbóż, takich jak płatki owsiane, kuskus, makarony i mąka również mogą być wykorzystywane do zagęszczania zup.
- Odtłuszczona śmietana nadaje sosom bogatą konsystencję i smak, należy jednak pamiętać o wysokiej zawartości tłuszczu. Aby przyrządzić sos niskotłuszczowy, należy korzystać z zagęszczonego (odparowanego) mleka zmieszanego z zagęszczaczem na bazie skrobi.





PRZYPRAWY

Wprowadzimy Was dzisiaj do wspaniałego świata przypraw. Zamknijmy oczy i poczućmy ich zapach! To naprawdę dobry sposób na zapamiętanie wszystkich rodzajów przypraw wykorzystywanych w posiłkach.

Które – w Twojej opinii – przyprawy najlepiej komponują się z danymi składnikami?

	Kardamon	Kurkuma	Czerwona papryka w proszku	Gałka muszkatolowa	Curry	Cynamon
Zupy						
Mięso						
Drób						
Dzikie ptactwo						
Ryby						
Sosy						
Warzywa						
Słodycze						



SOS CHILLI

SKŁADNIKI: 12 pomidorów; 2 drobno posiekane czerwone cebule; 2 czerwone papryki; 3 zielone papryki; 3 łydgi selera; 10 g brązowego cukru; 250 ml octu; 2 łyżki. Przyprawy do marynowania wysypujemy do tekstylnego woreczka.

PRZYGOTOWANIE: Pokroić warzywa i umieścić je w garnku, dodać cukier i ocet, dobrze wymieszać. Umieścić przyprawy w materiałowym woreczku i włożyć do garnka. Gotować powoli przez 2 i pół godziny, a następnie zabutelkować.

SOS JOGURTOWO-OGÓRKOWY

SKŁADNIKI: 1 średni ogórek, obrany i oczyszczony z nasion i rozdrobniony; 1 karton (250ml) naturalnego, niskotłuszczowego jogurtu; 2 zielone cebule, drobno posiekane; 1 łyżka świeżo posiekanej natki pietruszki; 1 łyżka octu; ½ łyżki suszonego koperku; 1/8 łyżki czosnku w proszku.

PRZYGOTOWANIE: Owinąć ogórka w ręcznik papierowy, aż ręcznik stanie się wilgotny. Wymieszać ogórek z resztą składników (w średniej misce). Przykryć i schłodzić przez co najmniej 2 godziny.

SOS DO PIECZENI

SKŁADNIKI: ½ małej cebuli, drobno posiekanej; 1 szt. selera naciowego, posiekanego; 2 łyżki mąki; 1 miseczka bulionu z chudego indyka; 1 szklanka mleka zagęszczonego, odtłuszczonego.

PRZYGOTOWANIE: Nalać na patelnię cienką warstwę oliwy do smażenia. Dodać cebulę i seler, smażyć aż zmiękną. Równo opruszyć wszystko mąką i mieszać, aż mąka się zarumieni, przez około 2-3 minut. Dodać bulion i mleko zagęszczone, odtłuszczone. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić na wolnym ogniu, aż potrawa zgęstnieje. Dla uzyskania najlepszej konsystencji przecedzić przez gazę lub sitko. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

Lekcja 18: Choroby wywołane przez patogeny

Dzisiejszym tematem związanym z żywnością będą choroby wywołane przez patogeny. To w istocie bardzo poważny problem! Ze względu na fakt, iż nigdy nie możemy być pewni źródeł i przebiegu chorób, powinniśmy przynajmniej wiedzieć, co może się zdarzyć i jak radzić sobie z infekcjami wywołanymi przez patogeny chorobotwórcze.

Główną przyczyną chorób wywołanych spożyciem skażonej żywności są infekcje bakteryjne. Choroba często ma krótkotrwały przebieg, który jednak może mieć poważne konsekwencje, w skrajnych przypadkach prowadząc do śmierci.



Objawy obejmują biegunkę, wymioty, nudności, bóle głowy i gorączkę. Mogą pojawić się one szybko, bezpośrednio po jedzeniu lub też mogą się rozwinąć nawet do 72 godzin od momentu spożycia zakażonej żywności. Okres inkubacji wynosi zwykle od 12 do 48 godzin.

Bakterie wywołujące zatrucia pokarmowe

W normalnych okolicznościach wymienione poniżej bakterie chorobotwórcze wymagają namnożenia się w dużych ilościach, aby wywołać choroby. Najczęściej występujące bakterie chorobotwórcze:

- Salmonella: źródłem jest drób, jaja, mięso i nabiał.
- Staphylococcus: nosicielem są dwie osoby na pięć.
- Clostridium: znajdowany w surowej żywności, takiej jak warzywa i mięso.
- Bacillus: głównie w zbożach, zwłaszcza w ryżu.

Choroby wywoływane skażoną żywnością

Choroby powodowane konsumpcją skażonej żywności wywoływane są przez relatywnie niewielką grupę bakterii. Nie pochodzą one z samej żywności, ale są przez nią przenoszone. Zaraz po spożyciu zakażonej żywności patogeny bezobjawowo namnażają się w ludzkim organizmie. Poniżej kilka przykładów bakterii chorobotwórczych przenoszonych na żywność:

- Campylobacter: często u zakażonych zwierząt, ptaków i w niepasteryzowanym mleku. Powoduje ciężką biegunkę i bóle brzucha.
- Listeria: powszechnie występujące w środowisku, znajduwane w surowej, przetworzonej lub gotowanej żywności. Choroba zwana listeriozą jest rzadka i ma zakres objawów poczynając od łagodnych, poprzez grypę i kończąc na zapaleniu opon mózgowych. U ciężarnych kobiet może ona prowadzić do poronienia.
- Escherichia coli: zwykle znajdowana u bydła, w surowym mięsie i mleku. Choroby jej towarzyszące mogą mieć poważne skutki, powodując niewydolność nerek u dzieci. Zanotowano wysoką liczbę zgonów w wyniku zakażenia bakteriami E-coli.

Bakteria	Źródło	Okres Wylęgania	Typowe objawy i czas trwania choroby
Salmonella	Surowe mięso, surowe mleko, surowe jaja, surowy drób, zwierzęta, gryzonie, kanalizacja/woda	12 do 36 godzin,	Ból brzucha, biegunka, wymioty i gorączka (od 1 do 7 dni)

Clostridium perfringens	Zwierzęce i ludzkie odchody, cząstki gleby (na warzywach), kurz, owady, surowe mięso	8 do 12 godzin	Ból brzucha, biegunka, czasem wymioty (12 do 48 godzin)
Staphylococcus aureus	Ludzki nos, usta, skóra, czyraki i rozcięcia, surowe mleko krowie lub kozie	1 do 7 godzin	Ból brzucha, głównie wymioty, czasem biegunka, wyczerpanie i temperatura poniżej normy (od 6 do 24 godzin)
Clostridium botulinum	Gleba, ryby, mięso i warzywa	12 do 36 godzin,	Trudności w przelknięciu, mówieniu i oddychaniu, podwójne widzenie i porażenie nerwów czaszkowych,
Bacillus cereus Toksyny w żywności	Zboża, ryż, kurz i gleba	1 do 6 godzin	Wymioty, bóle brzucha i biegunka (12 do 24 godzin)
Toksyny w jelicie	Jak wyżej	6 do 24 godzin,	Ból brzucha, biegunka, czasem wymioty (1 do 2 dni)

Alergie

Poniżej lista produktów, które są częstym źródłem alergenów:

- Orzeszki ziemne.
- Zboża zawierające gluten.
- Mleko (łącznie z laktozą).
- Seler.
- Ryby i skorupiaki.
- Nasiona sezamu.
- Olej sojowy.
- Orzechy.
- Musztarda.
- Jaja, a także wszystkie produkty zawierające powyżej wymienione składniki.

Wszyscy pracujący z żywnością powinni być świadomi sposobów postępowania w przypadku osoby doświadczającej wstrząsu anafilaktycznego. Chory nie powinien być przenoszony, należy wezwać



pogotowie ratunkowe, wybierając numer alarmowy. Chory może mieć przy sobie gotowy do użycia zestaw zastrzyków z adrenaliną.



OMLET PO HISZPAŃSKU

SKŁADNIKI (na 12 osób): 18-21 średnich ziemniaków, obranych; 3 całe cebule; 15-18 dużych jaj; 6 szklanek oliwy z oliwek do smażenia; sól.

PRZYGOTOWANIE: Jest to jedna z najczęstszych odmian tapas w całej Hiszpanii i ulubiona potrawa podczas hiszpańskich pikników, którą można spożywać na zimno lub w temperaturze pokojowej. Ziemniaki i cebula są krojone i smażone na głębokim oleju (najlepiej z oliwek) w umiarkowanej temperaturze, więc są one częściowo smażone, a częściowo gotowane w oleju. Po odsączeniu oleju miesza się je z surowym jajkiem oraz ponownie smaży na patelni. Tortille smaży się najpierw na jednej stronie, a następnie odwraca i smaży na drugiej stronie. Do potrawy można dodawać inne warzywa, najczęściej czerwone i zielone papryki.

HISZPANIA



Lekcja 19: Zwyczaje religijne, a odżywianie

Dziś mówić będziemy o różnych przekonaniach religijnych i o związanych z nimi specjalnościach kulinarnych. Kucharz powinien być świadomy pułapek z tym związanych, np. faktu, iż muzułmanie i żydzi nie jedzą wieprzowiny.

Większość systemów religijnych zawiera w sobie szereg zasad dotyczących żywności. Niektórzy z wyznawców podchodzą do tych spraw bardzo poważnie, inni zaś nie traktują ich zbyt serio. Poniżej omówimy kilka najważniejszych religii i związanych z nimi zasad żywieniowych.

Judaizm: W judaizmie żywność musi być koszerne, co oznacza: nadająca się do spożycia, zgodnie z żydowskimi przepisami religijnymi. Potrawy nie są koszerne m.in. ze względu na obecność składników pochodzących od gatunków zwierząt nie koszerne lub takich, które nie zostały ubite w sposób rytualny. Zwierzęta koszerne to wszystkie gatunki, które przeżuwiają i mają kopyta (zwierzęta, które

tylko przeżuwać albo mają tylko rozszczerzone kopyta nie są uważane za koszerne). Również produkty pochodzące od nie koszernych gatunków zwierząt np. ich mleko, są automatycznie wykluczane z diety. Ryba musi mieć płetwy i łuski, aby być uznana za koszerą. Ubój mięsa i ryb musi zostać wykonany w ściśle określony sposób. Żydom nie wolno jeść produktów mlecznych w połączeniu z mięsem. Odstęp czasowy pomiędzy spożyciem tych składników jest ściśle określony. Żydzi mają nawet dwa zestawy sztućców używanych oddzielnie do produktów mlecznych i mięsa.

Islam: Słowem określającym dozwolony rodzaj żywności w islamie jest „halal”. Muzułmanin nie może jeść mięsa wieprzowego ani żadnej potrawy, która zawiera wieprzowinę. Zabronione jest również picie tzw. napojów rozweselających, czyli alkoholu. Podobnie jak Żydzi, muzułmanie muszą dokonywać uboju zwierząt w ściśle określony sposób.

Hinduizm: Krowa uważana jest w kulturze Indii za zwierzę święte i nie może ona być jedzona. Osobom uznanym za święte nie wolno nawet jeść żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego. Dozwolona żywność nosi nazwę – jedzenie wegańskie. Alkohol i tytoń są całkowicie zabronione.

Chrześcijaństwo: Chrześcijanie nie mają żadnych stałych przepisów dotyczących żywności. Wynika to z widzenia św. Piotra opisanego w Nowym Testamencie (Dz 10, 9-28), w którym zostało powiedziane, iż Bóg oczyścił wszystko, co znajduje się na ziemi. Silni wyznawcy chrześcijaństwa opierają się na Starym Testamencie i kierują się zasadami kuchni żydowskiej.



Lekcja 20: Musztarda

Dzisiaj wypróbujemy swoich sił we własnoręcznym przyrządzaniu musztardy! Wraz z nią, przygotujemy polską sałatkę ziemniaczaną. Dla tych, którzy lubią jeść mięso – polecamy dodać kielbasę.



DOMOWA MUSZTARDA

SKŁADNIKI: Nasiona gorczycy (można połączyć żółte i brązowe); woda; ocet; sól.

PRZYGOTOWANIE: W pierwszej kolejności do naczynia wlewamy wodę, do której dodajemy kwas (ocet, Verjus, czyli sok tłoczony z niedojrzałych winogron czy też sok z cytryny, etc), odstawiamy roztwór na 10 minut. Do smaku dodajemy sól, zwykle około 1-2 łyżeczek na szklankę musztardy. Na końcu, odstawiamy musztardę do lodówki lub w chłodne miejsce na co najmniej 1 dzień przed jej dodawaniem do potraw. Tak przygotowana musztarda zostanie wykorzystana w trakcie kolejnej sesji szkoleniowej!



SAŁATKA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 12 średnich, ugotowanych ziemniaków, drobno posiekanych; 4 łodygi selera lub jedna surowa, drobno posiekana marchew; 2 małe cebule lub połówka pora, drobno posiekane; 2 papryki, drobno posiekane; 2 małe łyżeczki żółtej musztardy (lub więcej, w razie potrzeby); 2 łyżki majonezu (lub więcej); sól; pieprz. Można również dodać odrobinę gotowanego groszku, 2 drobno posiekane korniszony (lub ogórki kiszane) lub 6 posiekanych jaj na twardo.

PRZYGOTOWANIE: Wymieszać razem wszystkie składniki w dużej misce. Dodać taką ilość majonezu, aby zwilżył on wszystkie składniki, tudzież według osobistych preferencji. Przechowywać w lodówce do momentu, gdy sałatka będzie dokładnie schłodzona, a smaki wymieszane ze sobą. Podawać z masłem/tostami lub solo.

POLSKA



Lekcja 21: Przygotowanie menu

Opracujemy dziś wspólnie menu i przygotujemy potrawę według planu powziętego podczas ostatniej sesji. Jest to dobra okazja, aby sprawdzić czego nauczyliśmy się do tej pory. Postaraj się być kreatywnym! Dziś pracować będziemy pod okiem trenera, ale bądźmy szczególnie uważni, ponieważ w trakcie kolejnych sesji trzeba będzie stworzyć menu samemu.



Lekcja 22: Ocet



Jak wyprodukować ocet? To proste: należy otworzyć butelkę wina i natychmiast o niej zapomnieć!

W pewnym momencie wino samo skwaśnieje. Dzieje się tak dlatego, iż powietrze zawiera bakterie, powodujące zamianę wina w kwas octowy. W zależności od rodzaju wina ocet będzie miał unikalny smak.

Rodzaje octu:

- Wiśniowy
- Jabłkowy
- Ziołowy
- Piwny
- Ryżowy
- Malinowy

Sałatki i sosy (dressingi)

Różne rodzaje sałatek potrzebują odmiennego czasu na uzyskanie końcowego smaku; niektóre więcej, a niektóre mniej. Poniżej podano przybliżone czasy, w których różne sałatki uzyskują swój charakterystyczny smak („przegryzają się”):

1 minuta: delikatne sałatki liściaste (roszponka, rukola, sałata).

5 minut: twarde sałatki liściaste (kapusta pekińska, cykorja włoska, cykorja).

15 minut: sałatka z pomidorów, ciepłe sałatki ziemniaczane.

Pół dnia: sałatka z makaronem, sałatka ziemniaczana.

12 godzin: sałatka śledziowa.

Cały dzień: Sałatka z ryżem.

Podstawowe sosy sałatkowe:

Winegret: 1 łyżeczka musztardy; 2-3 łyżki octu winnego; sól; pieprz; 6 łyżek oleju słonecznikowego.

Sos jogurtowy: 150 g jogurtu; 2 łyżki soku z cytryny; 1 łyżka oleju słonecznikowego; sól; pieprz; 1 pęczek szczypiorku.

Sos cytrynowy: ½ cytryny; 1-2 łyżeczki pikantnej musztardy; sól; pieprz; 1 ząbek czosnku; 4-5 łyżek oliwy z oliwek.

Wybierz jeden lub więcej rodzajów sałatek, by wypróbować różne sosy!





Lekcja 23: Idziemy na zakupy

To będzie naprawdę aktywna sesja! Dowiemy się wielu rzeczy na temat różnych sposobów robienia zakupów żywnościowych. Zorganizujemy wycieczkę do supermarketów, znajdujących się w naszym mieście i wykonamy poniższe zadania. Następnie, przeprowadzimy grupową dyskusję i wymienimy wrażenia.

Zadania do wykonania:

1. Zapisz ceny dwóch warzyw, jednego produktu mlecznego i jednego produktu mięsnego (starajmy się, aby były to te same produkty w każdym ze sklepów).
 2. Dowiedz się, skąd pochodzą produkty i co oznacza określenie BIO w przypadku wybranych produktów (dwóch rodzajów warzyw, jednego produktu mlecznego i jednego mięsnego; staraj się, aby były to te same produkty w każdym ze sklepów).
 3. Porównaj ze sobą jakość dwóch rodzajów warzyw, jednego produktu mlecznego i jednego mięsnego; staraj się, aby były to te same produkty w każdym ze sklepów.
 4. Zapisz wszystkie interesujące obserwacje poczynione w odwiedzonych supermarketach.
-



Lekcja 24: Wyraź samego siebie

Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

– Byłem zdenerwowany z powodu _____

– Najlepiej potrafiłem _____

– Miałem problemy z _____

–

– Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____



SYGNALIZATOR RUCHU

Każdy z uczestników otrzymuje trzy kolorowe karty: zieloną, żółtą i czerwoną. Trener odczytuje na głos zdanie, podczas gdy uczestnicy pokazują jedną kartkę. Kolor zielony oznacza całkowitą akceptację, żółty – mieszane uczucia, czerwony zaś wyraża dezaprobatę. Trener może odczytać więcej wypowiedzi; jest to tylko propozycja ćwiczenia. Na początku należy poprosić kilku z uczestników o wyjaśnienie znaczenia danego koloru kart po to, aby upewnić się, czy rozumieją oni zasady gry. Ćwiczenie ma na celu utrwalenie materiału zrealizowanej sesji i sprawdzenie skuteczności przekazanej wiedzy.

- Zawsze byłem w stanie podążać za materiałem i rozumieć podstawy teoretyczne.
- Czułem się komfortowo podczas zajęć z gotowania.
- Nauczyciel zawsze w sposób jasny wyjaśniał cel ćwiczeń.
- Chciałbym, aby więcej było lekcji gotowania, niż teorii.
- Chciałbym, aby więcej było zajęć teoretycznych, niż zajęć z gotowania.
- Podział między teorią a praktyką był doskonały.
- Myślę, że w przyszłości będę w stanie z łatwością wykorzystać wiedzę zdobytą podczas zajęć.
- Nie mogę się doczekać następnych zajęć.

SKRZYNIA PEŁNA SKARBÓW I KOSZ NA ŚMIECI

Grupa siada w kręgu. Pośrodku znajduje się skrzynia pełna skarbów i kosz na śmieci. Uczestnicy dostają kartki papieru i długopisy oraz zapisują swoje odczucia wobec zdań, odczytanych przez trenera. Kiedy



wszyscy skończą pisać, każdy uczestnik wyjaśnia treść swoich notatek. Następnie uczestnicy decydują, czy umieścić je w skrzyni pełnej skarbów i zachować na później, czy może wrzucić je do kosza na śmieci. Jak w ćwiczeniu opisanym powyżej, trener może dodać od siebie własne stwierdzenia do przedyskutowania. Gra ta powinna odzwierciedlać dynamikę grupy i odczucia każdego z uczestników. Grupa może zdecydować, aby na końcu ćwiczenia zawartość kosza na śmieci została spalana. Propozycja zdań:

- Trener rozumie moje problemy i pomaga mi je rozwiązać.
- Grupa zawsze jest dla mnie pomocna.
- Współpraca w grupie przebiega bardzo dobrze.
- Czuję się częścią grupy.
- Nastroje w trakcie zajęć są zawsze dobre.



Lekcja 25: Piramida żywieniowa

W trakcie dzisiejszych zajęć bliżej przyjrzymy się naszym nawykom żywieniowym. Gotowanie dla innych oznacza również wzięcie na siebie części odpowiedzialności za ich zdrowie. Tak więc, zaczynamy!

Im bliżej spodu piramidy znajduje się dany rodzaj żywności, tym jest ona zdrowsza i bardziej potrzebna do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu.

Znaczenie prezentowanych stopni piramidy:

1. Pij dużo płynów. Bez wystarczającej ilości płynów składniki odżywcze zawarte w pożywieniu nie są transportowane do komórek. Najodpowiedniejsze napoje to woda, soki zmieszane z wodą, niesłodzone herbaty ziołowe i owocowe, kawa i czarna/zielona herbata pita w umiarkowanych ilościach. Równie wskazane jest mleko bez dodatku cukru, będące niskotłuszczowym źródłem wapnia.
2. Powinno się spożywać powyższe posiłki kilka razy dziennie. Zaspokajają one pragnienie ze względu na wysoką zawartości wody. Najważniejsze jednak są owoce i warzywa. Wzmacniają one układ odpornościowy, chronią przed chorobami układu krążenia, cukrzycą i otyłością.
3. Chleb i produkty zbożowe znajdujące się na tym poziomie są najzdrowsze w odmianie pełnoziarnistej! To samo dotyczy olejów roślinnych, orzechów i margaryny; zawierają one wiele zdrowych kwasów tłuszczowych, witamin i substancji bioaktywnych, które wspomagają pracę serca.
4. Pokarmy bogate w białko, takie jak mleko, sery i mięso powinniśmy jeść codziennie, ale w umiarkowanej ilości i w postaci o niskiej zawartości tłuszczu. Produkty mleczne są doskonałym źródłem wapnia, mięso zaś dostarcza nam żelaza, cynku, witamin z grupy B oraz jodu. Ryby dostarczają niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3, które są pożyteczne dla pracy serca i mózgu. Jaja również powinny być spożywane, ale zawierają one stosunkowo dużo tłuszczu, więc jemy je na przemian z mięsem i rybami. Rośliny strączkowe dostarczają białka i substancji roślinnych chroniących serce. Należy też urozmaicać dietę, jedząc naprzemiennie ziemniaki i rośliny strączkowe. Równie ważne na tym poziomie są oleje roślinne, potrzebne do właściwego przygotowania mięsa i ryb.

5. Podczas przygotowywania warzyw i sałatek należy często wymieniać zużyty olej, ponieważ dany rodzaj oleju wykazuje walory zdrowotne w określonych warunkach.

6. Produkty, które należy jeść rzadko: oleje do smażenia (kokosowy lub palmowy), będące źródłem bezwartościowych tłuszczów uwodornionych; ciasta, słodczyce (w tym napoje zawierających cukier) i alkohol są używkami – pozwalamy sobie na nie od czasu do czasu, ale nie spożywamy ich codziennie.

Każdy organizm ma inne potrzeby energetyczne, zależą one od rodzaju wykonywanych aktywności, zawodu i wieku danej osoby. Poniższy wykres zamieszczono w celach orientacyjnych:



Zapotrzebowanie na kalorie dla mężczyzn i kobiet w zależności od wieku:

	Mężczyzna	Kobieta
Dorośli	2500	2100
0 – 6 miesięcy	600	600
7-12 miesięcy	900	900
1-3 lata	1200	1200
4-6 lat	1600	1600
7-9 lat	2000	2000
10-12 lat	2400	2100
13-14 lat	2700	2400
15-18 lat	3100	2500
powyżej 65 lat	1700	1200
Kobiety w ciąży		2600





KOTLETY Z WĘDZONEJ WIEPRZOWINY Z KAPUSTĄ I ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI (12 porcji): 3 kg wędzonego schabu (lub karczku); 12 dużych cebul; 6 łyżek margaryny lub masła; 4 ½ litra wody; sól; pieprz; 3 kg ziemniaków; 2 kg kapusty kiszonej (gotowej, w słoiku).

PRZYGOTOWANIE: Pokroić cebulę w dużą kostkę. Stopić masło na dużej patelni i smażyć mięso ze wszystkich stron; po podsmażeniu odłożyć na talerz. Poddusić cebulę na złoty kolor. Kiedy cebula nabierze jasno brązowego koloru, włożyć mięso z powrotem na patelnię. Zalać około dwóch trzecich mięsa wodą. Doprowadzić do wrzenia i pozwolić mu się dusić pod przykryciem, na średnim ogniu, przez około 60 minut. W tym czasie sprawdzić smak potrawy i w razie potrzeby dodać soli (w zależności od jej zawartości w wędzonym mięsie). Doprawić solą i pieprzem wg upodobań. Wyjąć mięso z patelni, pokroić w plasterki, a następnie zagęścić sos i połączyć nim mięso.

Podawać z kiszoną kapustą i gotowanymi ziemniakami.



NIEMCY



Lekcja 26: Zioła

Dzisiaj wkroczymy do wspaniałego świata ziół. Zioła w kuchni są szeroko wykorzystywane na całym świecie – im są bardziej świeże, tym lepszy smak przyprawianych nimi potraw. Podczas tej sesji szkoleniowej zaprojektujemy własny zielnik i nauczymy się, jak na własną rękę go pielęgnować. Nie potrzeba do tego dużego ogrodu, wystarczy kilka doniczek, żeby prowadzić własny ogródek z ziołami.

Aby mieć własny ogród powinniśmy najpierw zaplanować, w którym miejscu chcemy posadzić dany gatunek ziół, a następnie wprowadzimy plan w życie. Gdy mamy już własny ogród możemy próbować rozpoznać zioła, wdychając ich zapach z zamkniętymi oczami.

Kolejno, musimy zdecydować kto jest odpowiedzialny za ogród w danym czasie. Poniższa tabela będzie pomocna w organizacji podjętego zadania.

Imiona uczestników	Podlewanie roślin	Przesadzanie roślin	Data

Dowiedz się więcej na temat ziół, starając się odgadnąć, które zioła dodajemy do jakich potraw:

	Zupy	Mięso	Drób	Dziki ptactwo	Ryby	Sosy	Warzywa
Bazylia							
Koper							
Estragon							
Kolendra							
Liść laurowy							
Majeranek							
Oregano							
Pietruszka							
Rozmaryn							
Szałwia							
Tymianek							

Zioła mogą być również doskonałym domowym środkiem leczniczym gdy jesteśmy chorzy lub odczuwamy rozmaite bóle. Przyjrzyjmy się kilku przykładom:

- **Koper:** Zastosowanie: Problemy z pęcherzem moczowym, biegunka, bóle brzucha, kaszel, zapalenie spojówek.
Przygotowanie: ekstrakt z owoców, 2 łyżki na ¼ litra wody.
- **Rozmaryn:** Zastosowanie: Nerwowość, bóle menstruacyjne, zaburzenia krążenia, niskie ciśnienie.
Przygotowanie: Ekstrakt z liści, 1 łyżeczka na 1 szklanekę wody, pić nie więcej niż 3 filiżanki dziennie,; nie stosować w czasie ciąży.
- **Mięta pieprzowa:** Zastosowanie: biegunka, wzdęcia, bóle związane z przeziębieniem, dolegliwości gastryczne.
Przygotowanie: Ekstrakt z ziół, 1 łyżeczka na ¼ litra wody.



- **Szałwia:** Zastosowanie: problemy żołądka i jelit, wzdęcia, biegunka, bóle związane z przeziębieniem, choroby skóry, zapalenie gardła i przyzębia.
Przygotowanie: 2 łyżeczki na ¼ wody do picia lub do użytku zewnętrznego (płukanie).
- **Werbena:** Zastosowanie: brak apetytu, problemy z pęcherzem moczowym, migreny, bóle stawów, bezsenność, niestrawność, leczenie ran.
Przygotowanie: Ekstrakt z ziół, 1-3 łyżeczek na 1 szklankę wody do picia lub do użytku zewnętrznego.
- **Melisa:** Zastosowanie: przeziębienia, niestrawność, bóle reumatyczne, bóle zębów lub głowy.
Przygotowanie: Ekstrakt z liści, 1 łyżeczka na 1 szklankę wody.
- **Pietruszka:** Zastosowanie: zaparcia, problemy z pęcherzem moczowym.
Przygotowanie: Ekstrakt z owoców lub korzeni, 4 łyżeczki na 1 szklankę wody, pić nie więcej, niż 3 filiżanki dziennie; nie stosować w czasie ciąży.
- **Tymianek:** Zastosowanie: kaszel, niestrawność, brak apetytu.
Przygotowanie: Ekstrakt z ziół, 1 łyżeczka na 1 szklankę wody.
- **Nagietek:** Zastosowanie: skurcze, choroby wątroby, egzema, zapalenie płytki paznokcia, ropnie.
Przygotowanie: Ekstrakt z kwiatów: 5-8 łyżek na ¼ litra wody, zewnątrz: wyciąg z kwiatów, 5-8 łyżek na ¼ litra wody.
- **Żywokost:** Zastosowanie: bóle związane z przeziębieniem, biegunka, wrzody żołądka, choroby skóry, choroby reumatyczne, stłuczenia.
Przygotowanie: Ekstrakt z korzenia, 1 łyżka stołowa na ¼ litra wody do picia lub do użytku zewnętrznego.



Lekcja 27: Dieta wegetariańska

Dziś podyskutujemy o różnych rodzajach zdrowego trybu życia. Czy wiesz, czym jest wegetarianizm? A weganizm? Co przychodzi Ci do głowy, słysząc te pojęcia?

Jakie produkty są dozwolone?

	Mięso	Ryby	Produkty z jaj	Produkty mleczne
Owolakto wegetarianie			X	X
Lakto wegetarianie				X
Owowegetarianie			X	
Ściśli wegetarianie lub weganie				

Nie zapominajmy, iż produkty pochodzenia zwierzęcego napotkać można w wielu rodzajach żywności, np.:

- Gumy owocowe (żelatyna).
- Sery i jogurty (mleko).
- Makaron jajeczny.

Powody przejścia na dietę wegetariańską

Istnieje wiele różnych powodów, żeby wybrać ten właśnie rodzaj diety. Niektórzy ludzie wiodą bardzo indywidualny styl życia, na sposób wegetariański. Jak ściśle jest przestrzeganie zasad diety, to zależy wyłącznie od indywidualnych preferencji danej osoby. Niektórzy ludzie nie tylko łączą wegetarianizm z dietą, ale również przenoszą jego zasady na bardziej ogólne reguły życia, tzn. nie noszą ubrań ze skór zwierzęcych lub wyrobów z wełny. Czynią to m.in. z następujących przesłanek:

- Zasady religijne.
- Ochrona zwierząt.
- Wiara w zdrowy styl życia.
- Awersja do smaku mięsa.
- Ochrona środowiska naturalnego.

Oznaczenie produktów wegetariańskich i wegańskich:



Istnieje wiele możliwości, aby wyeliminować niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego. Współcześnie, prawie każdy produkt zwierzęcy ma swoją alternatywę:

- Mleko, pochodzące od zwierząt, można zastąpić mlekiem i jogurtem sojowym.
- Wiele osób zastępuje mięso – tofu.
- Można spożywać makaron bezjajeczny.
- Zamiast żelatyny użyć można skrobi lub mąki ziemniaczanej.
- Zamiast masła użyć można margaryny roślinnej lub oleju roślinnego.



WARZYWNE RATATOUILLE

SKŁADNIKI (na 12 osób): 12 dojrzałych pomidorów; 6 cebul; 6 szt. zielonej papryki; 3 szt. czerwonej papryki;

6 szt. cukinii; 6-9 ząbków czosnku; oliwa z oliwek; 3 łyżki cukru; sól.

PRZYGOTOWANIE: Rozpoczynamy od obróbki wszystkich składników. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Następnie obrać cebule i cukinie, i również pokroić w kostkę. Usunąć nasiona z czerwonej i zielonej papryki, pokroić w cienkie paski. Podgrzać odrobinę oliwy z oliwek na dużej patelni. Dodać cebulę i czosnek, smażyć przez 2 minuty. Następnie dodać pokrojoną paprykę i smażyć wszystko przez 5 minut. Następnie dodać cukinie i pomidory. Smażyć przez kolejne 15 minut, aż pomidory będą miękkie. Na końcu, dodać cukier i sól.

HISZPANIA



Lekcja 28: Potrawy sezonowe



Sprawdzimy dziś, jakie rodzaje owoców i warzyw powinny być kupowane w danej porze roku. Dobrze jest to wiedzieć, ponieważ w trakcie trwania danego sezonu, określone warzywa lub owoce cechuje najlepsza jakość, są one świeże i tanie!

Poniżej kilka przykładów typowych owoców i warzyw, które najlepiej zakupić w sezonie.

- Wiosna: karczochy, szparagi, morele, marchew, wiśnie, por, groszek, szpinak, itp.
- Lato: jabłka, jeżyny, groch, ogórki, maliny, melony, arbuzy, itp.
- Jesień: brokuły, migdały, winogrona, grzyby, papryka, dynia, itp.
- Zima: cykoria, brokuły, brukselka, kapusta, mandarynki, itp.



ZUPA GRZYBOWA Z MUSEM GRYZANYM

SKŁADNIKI: 10 dag oleju; 5 dag cebuli; 3 ząbki czosnku; świeża natka pietruszki; 50 dag świeżych grzybów; 75 dag ziemniaków; 5 dag mąki; 2,5 l wody; 4 świeże pomidory; pęczek majeranku; sól; pieprz; ocet; 1 dl kwaśnej śmietany; 1 kg mąki gryczanej; 2 l wrzącej, osolonej wody; 10 dag smalcu (lub oleju); 10 dag skwarek.

PRZYGOTOWANIE: Drobno posiekać cebulę, czosnek i pietruszkę. Rozgrzać olej, ułożyć na nim posiekane przyprawy i mieszać, aż zaczną wydzielać przyjemny zapach. Dodać oczyszczone i pokrojone w plasterki pieczarki. Gotować taką mieszankę przez 15 minut. Dodać pokrojone w drobną kostkę



ziemniaki i gotować przez dalsze kilka minut. Następnie dodać mąkę. Gdy ziemniaki są ugotowane, dodać obrane i posiekane pomidory, majeranek, sól, pieprz i ocet. Po 5 minutach gotowania zdjąć zupę z ognia i dodać śmietanę.

Mus gryczany: Wrzucić mąkę do wrzącej osolonej wody i gotować przez 10 minut. Następnie, na środku gotującej się mąki zrobić otwór (np. trzonkiem łyżki do gotowania) i gotować przez kolejne 20 minut. Odląć pozostałą wodę, dodać smalec (lub olej) i mieszać aż do uzyskania jednorodnej konsystencji. Mus nie powinien być zbyt suchy. Przesypujemy go do miski i polewamy gorącym tłuszczem i skwarkami.

SŁOVENIA



Lekcja 29: Sery

Dziś mówić będziemy o różnych rodzajach sera oraz przyrządzimy szwajcarskie danie raclette!

Wymień swój ulubiony gatunek sera i opowiedz nam wszystko, co wiesz na jego temat! Następnie spróbuj odnaleźć wspomniany przez siebie ser, w którejś z kategorii wymienionych w poniższej tabeli.

	Sery twarde	Sery półtwarde	Sery miękkie	Sery bardzo miękkie	Sery świeże
Dojrzewanie	Co najmniej 3 miesiące do roku	Co najmniej pięć tygodni	Trzy tygodnie	Dwa do trzech tygodni	Wcale
Smak/ konsystencja	Ziarnista	Gładsza niż w twardych	Od łagodnego do bardzo intensywnego	Bardzo aromatyczny	Naturalny, bardzo łagodny, czasem z dodatkiem ziół
Przykład	Fol Epi	Chavroux	Saint Albroy	Bresso





RACLETTE

SKŁADNIKI: Istnieje wiele sposobów, aby przygotować raclette. Szwajcarzy przyrządzają go z ziemniakami, korniszonami i różnymi serami właśnie do raclette. W Niemczech często znaleźć można wiele potrzebnych składników, a ich dobór zależy od indywidualnych preferencji. Przepis ten jest tylko propozycją dla lepszej orientacji w temacie: ser raclette, ser feta, cebula, pieczarki, boczek, kukurydza, ananas, szynka, oliwki, itp. Robienie raclette polega na spędzaniu ze sobą czasu, a przy okazji topi się ser i dodaje warzywa, ziemniaki i mięso.

Jeśli nie posiadasz zestawu do raclette, obejrzyj poniższy film, aby zorientować się, o czym teraz mówimy:

<http://www.youtube.com/watch?v=EMVkrHWwyJc>

SZWAJCARIA



Lekcja 30: Dodatki do żywności



W trakcie tej sesji skupimy się na dodatkach do żywności, które niestety bardzo często występują w potrawach i produktach spotykanych w naszych kuchniach.

Dodatki do żywności są substancjami, które są dodawane w celu zachowania smaku lub poprawy wyglądu. Istnieją dodatki naturalne i sztuczne; dodatki naturalne używane są od wieków, dla konserwacji żywności stosuje się np. marynowanie w occie, solenie, przechowywanie w cukrze, itp.

W Europie, dodatki do żywności muszą być oficjalnie zgłoszone w przypadku każdego produktu, aby informować konsumentów o ich zawartości. Każdemu dodatkowi przypisany jest unikalny numer, rozpoczynający się od litery „E”, który przyporządkowany jest do każdego zatwierzonego dodatku. Istnieje wiele różnych rodzajów dodatków do żywności. Oto lista najczęściej występujących:

- Kwasy: wzmacniają smak potraw oraz konserwują je.
- Przeciwutleniacze: działają jako środki konserwujące, hamując działania tlenu.
- Substancje wypełniające: zwiększają masę żywności bez wpływu na jej smak.



- Barwniki spożywcze: nadają potrawom bardziej atrakcyjny wygląd.
- Emulgatory: umożliwiają trwałe łączenie się wody i olejów.
- Dodatki smakowe: nadają potrawom specyficzny smak i zapach, mogą być naturalne lub sztuczne.
- Gazy znaczące: pozwalają na testowanie szczelności opakowań, aby zapobiec ekspozycji żywności na działanie czynników atmosferycznych.
- Środki konserwujące: zapobiegają lub hamują oznaki psucia się żywności.
- Stabilizatory: nadają potrawom odpowiednią konsystencję, np. w przypadku marmolady.

Dobry kucharz stara się unikać stosowania dodatków do żywności, zwłaszcza sztucznych!



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O DODATKACH

Weź do ręki kilka produktów znajdujących się w kuchni i przeczytaj etykietę: które z nich nie zawierają dodatków? Przeszukaj Internet, by poznać funkcje każdego z dodatków zawartych w Twoich produktach.



Lekcja 31: Sport i odżywianie

Dzisiejsza lekcja dotyczy związku sportu z żywnością. Aby naprawdę dobrze gotować powinniśmy wiedzieć, jaki jest skład przyrządzanych potraw i jakie funkcje spełniają poszczególne składniki. Do biegu, gotowi, start!

Zapotrzebowanie na energię w przypadku sportowca i nie-sportowca jest niczym porównanie podstawowych i zaawansowanych technik sprzedaży. Mówiąc ogólnie, potrzeby energetyczne u sportowca są większe. Jest to szczególnie istotne w odniesieniu do sportowców wyczynowych i uprawiających dyscypliny siłowe.

Istnieje pięć głównych składników żywnościowych, szczególnie ważnych w przypadku lekkiej atletyki:

– **Węglowodany:** Ponieważ zdolność do wykonania wysiłku jest związana z ilością zgromadzonego glikogenu, konieczne jest dostarczenie organizmowi niezbędnej ilości węglowodanów. Stanowią one dla sportowca główne źródło energii. Po ich strawieniu w przewodzie pokarmowym wchłaniane są one

do krwioobiegu, a stamtąd transportowane do pozostałych narządów (mózg, mięśnie).

Węglowodany znajdują się w różnych produktach spożywczych, ich źródłem są m.in.: ziemniaki, maltoza (cukier słodowy), glukoza (cukier gronowy), kasza, chleb, marchew, itp.

– **Białko:** Główną funkcją białka jest budowanie masy ciała. Białko pomaga w tworzeniu m.in. cegiełek aktywnych i miozyny, które z kolei są nośnikami składników odżywczych i produktów przemiany materii, do krwioobiegu. Różne formy białka biorą udział w zwalczaniu infekcji oraz są składnikami enzymów i hormonów. Białko składa się z aminokwasów. Niektóre z nich wytwarzane są przez organizm ludzki, inne dostarczane są z pożywieniem. Prawidłowa kompozycja mięsa i warzyw jest doskonałym źródłem aminokwasów.

– **Tłuszcz:** Choć duża część z tłuszczu zawartego w pożywieniu jest odpowiedzialna za rozwój tak zwanych chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżycy, to jednak tłuszcze spełniają szereg ważnych funkcji. Tłuszcze są, podobnie jak węglowodany, dostawcami energii, uczestniczą również w budowie błon komórkowych. Są one nośnikami (rozpuszczalnych w tłuszczach) witamin z grupy A, D, E, K oraz zapewniają niezbędne kwasy tłuszczowe (np. kwas linolowy).

– **Witaminy:**

Witamina B1: ziarna zbóż.

Witamina B6: ryby, produkty mleczne, soja, zielone warzywa, itp.

Witamina C: owoce cytrusowe, brokuły, słodkie i białe ziemniaki, pomidory, itp.

Witamina E: olej słonecznikowy, szpinak, olej z kielków pszenicy, orzechy laskowe, migdały, itp.

– **Składniki mineralne:**

Sód: Sól kuchenna (chlorek sodu) jest głównie przyjmowana wraz z żywnością. Ważne jest, aby kontrolować ilość tego składnika, ponieważ ma on wpływ na podwyższenie ciśnienia krwi.

Potas: odpowiedzialny za aktywację niektórych enzymów i transport ładunków elektrycznych. Niedobór potasu prowadzi do gromadzenia się sodu w komórkach mięśniowych, co z kolei prowadzi do odwodnienia. Objawami jest osłabienie lub paraliż mięśni. Ponadto, niedobór potasu prowadzić może do zaburzeń rytmu serca, niedrożności jelit i alkalizacji krwi.

Wapń: niezbędny do budowy i utrzymania masy kostnej. 99% wapnia przechowywane jest w tkance kostnej. Jest on również odpowiedzialny za prawidłową pracę nerwów i mięśni, bierze również udział w procesie krzepnięcia krwi.

Magnez: straty tego pierwiastka, mające miejsce podczas pocenia się, mogą być kompensowane przez włączenie do diety sportowców odpowiednich suplementów lub spożywanie produktów bogatych w magnez, takich jak chleb pełnoziarnisty, woda mineralna, ziemniaki i warzywa.





GULASZ Z ŻOŁĄDKÓW WIEPRZOWYCH

SKŁADNIKI: 1,6 kg żołądków wieprzowych; 1 kg cebuli; 10 dag oleju; sól; 5 dag mielonej czerwonej papryki; 5 dag koncentratu pomidorowego; majeranek; liść laurowy; kminek; 3 ząbki czosnku; odrobina twardego sera; 8 dag mąki.

PRZYGOTOWANIE: Gotujemy żołądki wieprzowe w osolonej wodzie z dodatkiem jarzyn (włoszczyzna) do miękkości (ok. 1 godziny). Następnie studzimy mięso i kroimy w paski. Posiekaną cebulę smażymy delikatnie na złoty kolor na oleju, dodajemy mieloną paprykę, 2l wody, sól, koncentrat pomidorowy, majeranek, liść laurowy, posiekany czosnek i paski żołądków wieprzowych. Mieszamy i gotujemy przez około 15 minut. Zagęszczamy zupę, dodając mąkę z wodą, zagotowujemy. Możemy ozdobić gulasz żółtym serem i świeżą pietruszką.

SŁOWENIA



Lekcja 32: Wypieki

POLSKIE CIASTO JABŁKOWE Z POSYPKĄ

SKŁADNIKI:

Nadzienie owocowe: 8-10 jabłek, rozdrobnionych; 1 szklanka brązowego cukru; 1 łyżeczka soku z cytryny; 1 łyżeczka wanilii; 1 łyżeczka cynamonu.

Ciasto: 1 szklanka brązowego cukru; 1 kostka miękkiego masła; 1 jajko; 1 łyżeczka proszku do pieczenia; szczypta soli; 3 szklanki mąki.

PRZYGOTOWANIE: Nadzienie owocowe: jabłka wymieszać z pozostałymi składnikami nadzienia i odstawić. Ciasto: Wymieszać masło i cukier, zmieszać z resztą składników ciasta. Wyłożyć 1/2 ciasta na natłuszczoną blachę. Na wierzchu ułożyć owoce. Z reszty ciasta zrobić kruszonkę i posypać jabłka po wierzchu. Piec 1 ¼ godziny w około 200°C.

POLSKA





Oto jedyna rzecz, której jeszcze nie zrobiliśmy, a na którą wszyscy czekają: ciasto! Dzisiejsza sesja koncentruje się na wypieku ciast. W czasie, gdy ciasto jest w piekarniku, naszym zadaniem jest przeczytanie poniższego tekstu i udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania!

Ciastka maślane: są one prawdopodobnie najbardziej popularnym rodzajem ciastek. Ciastka maślane zawierają w sobie pewną formę tłuszczu, zazwyczaj jest to masło, margaryna, olej lub inny tłuszcz piekarski. Większość produkowanych dziś ciastek zawiera jakiś rodzaj spulchniaczy, np. proszku do pieczenia lub sody oczyszczonej, które przy użyciu odpowiedniej techniki mieszania, służą uzyskaniu odpowiedniej konsystencji ciasta.

W wielu przepisach pierwszym krokiem w robieniu ciastek maślanych jest wymieszanie cukru i tłuszczu, w procesie zwanym kremowaniem. Przepisy na ciastka maślane są zwykle podobne do siebie, w punkcie mówiącym o tym, aby ucierać cukier i masło na puszystą masę. Na etapie kremowania małe pęcherzyki powietrza wprowadzane są do masła oraz cukru i w trakcie pieczenia wspomagają rośnięcie ciasta. Następnie, razem ubijane są jajka i przyprawy. Jajka dostarczają niezbędnej wilgoci, nadają smak i kolor oraz pomagają napowietrzyć ciasto. Na końcu, do ciasta dodawane są suche składniki oraz płyny.

Proszek do pieczenia jest suchym środkiem chemicznym stosowanym dla zwiększenia objętości i lekkości wypieków, np. pieczywa, babeczek, ciast, bułeczek i amerykańskich herbatników. Proszek do pieczenia działa poprzez uwalnianie do ciasta dwutlenku węgla, w trakcie reakcji kwasowo-zasadowej, powodując rozszerzanie się pęcherzyków zawartych w wilgotnej mieszance, a tym samym jej spulchnienie.

Pytania:

1. Jakich składników potrzebujesz?
2. W jakiej kolejności mieszamy je ze sobą?
3. Jakie zadanie spełnia proszek do pieczenia?

Ciasta piankowe: ciasta piankowe i biszkopty to delikatny rodzaj wypieków, przyrządzanych z małym udziałem lub przy zupełnym braku tłuszczu, takiego jak masło, olej, lub inne tłuszcze piekarskie, co sprawia, iż są one lżejsze i bardziej pulchne niż ciasteczka maślane. Większość przepisów na ciasta piankowe zawiera niewielką lub zerową ilość spulchniaczy chemicznych, takich jak proszek do pieczenia lub soda. Zamiast tego, zawierają one dużą ilość całych lub rozdzielonych jajek, które w trakcie ubijania wypełniają się masą pęcherzyków powietrznych, przyczyniających się do wzrostu ciasta podczas jego pieczenia. Ponieważ ciasta piankowe cechuje wysoki udział jaj w stosunku do użytej mąki, mają one lekką i gąbczastą konsystencję, której próżno z kolei szukać w ciasteczkach maślanych. Podstawowe rodzaje ciast piankowych: ciasto anielskie, szyfon, ciasto genueńskie i biszkopty (ciasta, w których żółtko i białko są rozdzielone). Ciasto anielskie zawiera w sobie tłuszcz i jest wykonane wyłącznie z białek, z dodatkiem



dużej ilości cukru, który zapewnia dodatkową słodycz oraz wilgotną i miękką konsystencję. Ciasto szyfonowe przyrządzane jest na oleju i rozdzielonych częściach jaj; olej i żółtka odpowiadają za chrupiącą skórkę, a ubite białka wraz z niewielką ilością pulchniaczy odpowiadają za lekkość i puszystość. Ciasto genueńskie to europejska klasyka; jajka podgrzewane są razem z cukrem, a następnie ubijane aż zgęstnieją, aby na końcu połączyć je z mąką. Ciasta na bazie rozdzielanych jaj to typowe „gąbko-pianki”, żółtka i białka ubijane są oddzielnie, a następnie delikatnie łączone i mieszane z mąką. Zarówno ciasto genueńskie, jak i rozdzielane ciasta jajeczne mogą zawierać masło, zapewniające wilgoć oraz przyjemną chrupkość.

Ciasta piankowe, takie jak ciasto anielskie czy szyfonowe, są wystarczająco wilgotne, aby podawać je bez moczenia w syropie. Klasyczne ciasta genueńskie i biszkoptowe tuż po upieczeniu są bardziej twarde i suche, co sprawia, iż są w stanie wchłonać sporo wilgoci. Może być ona uzyskana przez zraszanie syropem każdej z warst, tuż po ich schłodzeniu. Syrop składa się zwykle z cukru i wody, które gotuje się razem, a następnie dodaje alkohol, sok lub ekstrakt o smaku, który ma za zadanie „wzbogacić” ciasto.

Pytania:

1. Jaka jest różnica między ciasteczkiem maślanym, a piankowym?
2. Dlaczego nie jest konieczne dodawanie sody oczyszczonej lub proszku do pieczenia?
3. Jakiej znasz rodzaje ciast piankowych? Wymień ich cechy!

Ciasto chlebowe: Prawie wszystkie rodzaje chleba zawierają 3 podstawowe składniki: mąkę, wodę i drożdże. Pieczone są one za pomocą tych samych prostych kroków. Znając je łatwo jest uzyskać niezliczoną różnorodność smaków i konsystencji, właśnie przez dobór rodzajów i ilości użytych składników (np. drożdży sklepowych lub ich naturalnych odpowiedników) oraz dzięki ich sposobom działania. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak wyrobić chleb.

Dostosuj wysokość stołu/blatu, aby uniknąć nadmiernego obciążania pleców. Prawidłowa wysokość to taka, która pozwala na swobodną pracę rąk bez napinania się lub zbytowego pochylania. Ciasto zagniatamy dłońmi złożonymi w pięści. Po ugnieceniu, składamy ciasto na pół. Obracamy ciasto o 45° C i ponownie ugniatamy. Kontynuujemy aż do uzyskania wymaganej konsystencji.

Drożdże, najczęściej z gatunku *Saccharomyces cerevisiae*, stosowane są w piekarnictwie jako środek pulchniający, gdyż zamieniają one podlegające fermentacji cukry na dwutlenek węgla. Proces ten powoduje wzrost ciasta, z którego w tym czasie uwalniają się bąbelki gazu. W trakcie pieczenia zawarte w cieście drożdże obumierają, podczas gdy zawarty w nich gaz nadaje wypiekowi miękkość i pulchność.

Pytania/zadania:

1. Jakie podstawowe składniki potrzebne są, aby przygotować ciasto na chleb?
2. Zapisz poszczególne etapy wyrabiania ciasta.
3. Jaka jest funkcja drożdży w cieście?



Lekcja 33: Dobre i złe grzyby



Dziś skupimy się na jadalnych i niejadalnych odmianach grzybów. Bądź tak kreatywny, jak to tylko możliwe dekorując i układając potrawy na talerzu.

Porozmawiamy krótko na temat pleśni spotykanej w serze; nie zapominajmy przy tym, że istnieje tylko kilka jadalnych odmian pleśni. Większość z nich jest niebezpieczna dla zdrowia! Jeśli widzisz pleśń na chlebie, owocach lub warzywach, najlepiej je wyrzucić!

Rozłożmy jedzenie na talerzu: pracując w parach ułożmy kawałki sera i dekoracji, a następnie przyjrzymy się efektom pracy naszej i innych. Zjemy je na przystawkę po głównym posiłku.



JOTA

SKŁADNIKI: 0,5 kg fasoli; 0,5 kg ziemniaków; 0,5 kg kiszzonej kapusty (lub świeżej kapusty); 15 dag boczku; 1 cebula; 5 dag mąki; 5 ząbków czosnku; liść laurowy; 1 łyżka koncentratu pomidorowego; sól; pieprz; boczek wieprzowy.

PRZYGOTOWANIE: Fasolę namoczyć w wodzie (najlepiej przez noc). Namoczoną fasolę, pokrojone w kostkę ziemniaki i kapustę gotuje się w osobnych garnkach w małej ilości wody. Kroimy drobno boczek i smażymy z drobno posiekaną cebulą, aż zrobią się złoto-brązowe. Dodajemy mąkę i gdy mieszanka nabierze złoto-brązowej barwy, dodajemy trochę wody i dusimy do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Do większego garnka przekładamy fasolę, ziemniaki i kapustę razem z wodą, w której się gotowały. Dodajemy mieszaninę boczku, cebuli i mąki, rozgniecione ząbki czosnku,



liść laurowy, koncentrat pomidorowy, sól i pieprz. Gotujemy, aż potrawa zgęstnieje. Gdy danie jest gotowe, możemy poprawić jego smak dodając wędzonego boczk. Przed podaniem kroimy go w plastry i wrzucamy do "joty".

SŁOWENIA



Lekcja 34: Konkurs kreatywności

Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórczci menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimar zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____

2. Zupa _____

3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____

4. Deser _____





HISZPAŃSKI SAN JACOBO

SKŁADNIKI (na 4 osoby): 4 kawałki cielęciny, 4 plasterki szynki, 4 cienkie plasterki sera; ½ filiżanki białej mąki, ½ filiżanki bułki tartej; 2 jajka; 2 łyżki wody; ¼ litra oliwy z oliwek do smażenia.

PRZYGOTOWANIE: Danie to może być podawane jako przekąska. Plastry nie powinny być zbyt cienkie; wystarczy, aby nie rozrywały się podczas nakładania. Użyj dowolnego sera, który łatwo się topi, np. szwajcarskiego. Połóż plastry sera na plastry cielęciny, a górę przykryj plastrami szynki. Rozbij jajka do małej miski, dodaj wodę i ubijaj. Wysyp mąkę i bułkę tartą na talerz i wymieszaj. Wlej olej na średnią patelnię, aby całkowicie zakryć dno. Podgrzej na średnim ogniu. Kiedy olej jest gorący, panieruj pierwszy plaster – zanurz go w ubitym jajku, a następnie obtocz w mące i bułce tartej. Smaż San Jacobo w oleju na złoty kolor po obu stronach. Zdejmij z patelni i połóż na papierowym ręczniku, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Przygotuj w ten sam sposób pozostałe 3 porcje. Podawaj na gorąco z chlebem.

HISZPANIA



Lekcja 35: Makarony



Tematem dzisiejszego spotkania będzie makaron: omawiać będziemy różne jego rodzaje i sposoby ich wykorzystania!

Makarony polewać można cienką warstwą sosów i podawać jako samodzielne posiłki. W przypadku spaghetti, około 30-centymetrowe kawałki makaronu nie są cięte nożem, ale jedzone po owinięciu wokół widelca.

Sycylijczycy stworzyli makaron XI wieków temu, formując go przy pomocy pustych w środku żdźbeł trawy, od czego wzięła się jego nazwa. Makaron doskonale komponuje się z sosami i może być stosowany do zapiekanek. Bakłażany, pomidory, papryka i sos czosnkowy używane są po to, aby nadać "pasta con le metanzane" odpowiedni smak.



Fusilli jest klasycznym rodzajem makaronu używanym do sałatek lub spirelli. Równie dobrym makaronem do sałatek jest spaghetti czy też jego nieco grubsze odmiany. Farfalle, creste di galli (koguci grzebień) jest odpowiedni nie tylko do sałatek makaronowych, ale również jako danie główne, serwowane z kremowym sosem.

Ciężkie sosy mięsne są typowym towarzyszem tagliatelle. Makaron to narodowe danie z Emilii-Romanii. Oprócz typowego "tagliatelle alla bolognese", "uovo e formaggio" to jego odmiana w wersji wegetariańskiej, z jajkiem i serem.

Niemcy kochają zupy, zwłaszcza zupy z makaronem. Mięso, warzywa lub buliony na kościach wzbogacane są o różne typy makaronu: gwiazdy, muszelki, kluski lub literki i doprawiane pietruszką oraz kremem z jaj.

Niemiecka odpowiedź na makaron z Włoch nosi nazwę Spätzle; został on wyprodukowany po raz pierwszy 400 lat temu w Szwabii. Makaron ten jest bardziej miękki, niż zwykły makaron, a „Spätzle z serem” znane jest daleko poza terenem południowych Niemiec.



SOCZEWICA Z KLUSKAMI I KIEŁBASĄ

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 cebule; 3 łyżki oleju; 120 dag soczewicy; 3 litry bulionu; 3 łyżki pasty pomidorowej; 6 łyżek zagęszczacza do sosów (jasnego); sól; pieprz; 9 łyżek octu; 3 łyżki masła; 6 parzonej kiełbasy (typu Wiener). Kluski jajeczne: 6 jaj; 1 ½ łyżeczka soli; 75 dag mąki; 380 ml wody.

PRZYGOTOWANIE: Obierz cebulę, pokrój w kostkę i podsmaż na rozgrzanym oleju. Dodaj soczewicę i lekko podduś. Dodaj bulion, koncentrat pomidorowy, wymieszaj z zagęszczaczem do sosów, dopraw solą, pieprzem i octem. Gotuj pod przykryciem przez 45 minut. Przygotuj makaron: ubij jajka z solą, wymieszaj z mąką i dodaj wodę, łyżeczka po łyżeczce. Wymieszaj mocno, aż uzyskasz dość grube ciasto makaronowe. Przepuść je przez maszynkę do makaronu i wrzucaj po kawałku do wrzącej, osolonej wody. Makaron może być wyjęty z wrzątku, gdy wypłynie na powierzchnię. Odcedź go i podaj. Jeśli chcesz, aby makaron był gorący, włóż go do miski z ciepłą wodą. Dodaj kiełbaski z soczewicą i podgrzej danie tak, aby było naprawdę gorące. Możesz dodać do tego posiłku sałatę.

NIEMCY



Lekcja 36: Soja, tofu i kuskus



Dzisiejsza sesja skupia się na alternatywnych składnikach tego, do czego jesteśmy na co dzień przyzwyczajeni: soi, tofu i kuskusie. Dobrze jest poznać szereg różnych rodzajów „zamienników”, aby móc urozmaicać efekty pracy naszych kuchni!

Soja to gatunek roślin strączkowych pochodzący z Azji Wschodniej. Jest ona powszechnie uprawiana ze względu na części jadalne. Agencja Żywności i Rolnictwa (FAO) klasyfikuje soję jako ziarno oleiste, pomijając jej podobieństwo do roślin strączkowych. Soja odtłuszczona jest podstawowym tanim źródłem białka w paszach dla zwierząt i żywności paczkowanej, a olej sojowy jest produktem pochodzącym z przetwarzania ziaren soi. Produkty sojowe, takie jak białko roślinne (TVP), są składnikiem wielu rodzajów zamienników mięsa i substytutów przetworów mlecznych. Wysoka zawartość białka w nasionach soi pozwala na wyhodowanie większej ilości białka roślinnego z hektara, niż w przypadku uprawy innych roślin. Produkty sojowe są znakomitym substytutem mięsa i nabiału. W czasie przetwarzania soi można nadać jej konsystencję i wygląd innych produktów spożywczych. Świetnie się sprawdza jako podstawowy składnik wielu substytutów produktów mlecznych: mleka sojowego, sera, margaryny, lodów sojowych, jogurtów sojowych, jak również substytutów mięsa (np. wegetariańskie hamburgery). Produkty te są łatwo dostępne w większości supermarketów. Mleko sojowe w postaci naturalnej nie zawiera jednak znaczących ilości łatwo przyswajalnego wapnia.

Tofu jest produktem żywnościowym powstałym w procesie koagulacji mleka sojowego, a następnie wyciskania twarogu do postaci miękkich, białych bloków. Tofu pochodzi z Chin i jest elementem kuchni Azji Wschodniej, i Południowo-Wschodniej, kuchni chińskiej, japońskiej, koreańskiej, indonezyjskiej, wietnamskiej i wielu innych. Istnieje wiele różnych odmian tofu, w tym jego świeże i przetworzone odmiany. Tofu ma delikatny smak i może być stosowane w przygotowaniu pikantnych i słodkich potraw. Jest ono często przyprawiane lub marynowane w zależności od rodzaju potrawy.

Kuskus jest produktem o korzeniach berberyjskich, produkowanym z semoliny, tradycyjnie podawanym z gulaszem mięsny lub z warzywami. Kuskus jest podstawowym składnikiem pożywienia w całej Afryce Zachodniej, Maroku, Sahelu, Francji, Hiszpanii, na Wyspach Kanaryjskich, Portugalii, Maderze, Brazylii, we Włoszech (szczególnie w prowincji zachodniej Sycylii – Trapani), a także w Turcji, Grecji, na Malcie, Cyprze i na Bliskim Wschodzie.





KUSKUS Z WARZYWAMI

Dzisiaj przygotujemy hiszpańskie ratatouille a wraz z nim kuskus. Podawać z sosem sojowym. Smacznego!

HISZPANIA



Lekcja 37: Alkohol w kuchni

Wszyscy wiemy o jednym: właściwego spożywania alkoholu należy się nauczyć! Mówiąc o jedzeniu jest to również prawdą. Dziś dokładnie przyjrzymy się napojom alkoholowym i daniom, do których przyrządzenia zostaje on użyty.

Wina zwykle używane są do gulaszu, jako dodatek smakowy i do przyrządzania sosów. Jest jedna podstawowa zasada, której należy przestrzegać i dotyczy ona koloru wina: czerwone do ciemnego mięsa, białe do lekkich mięs i ryb.

Wina użytego do przygotowywania potraw dotyczy też zasada mówiąca, iż ma ono takie samo znaczenie, jak pozostałe składniki: należy używać takiego wina, jakiego mielibyśmy ochotę się napić. Wino podawane do picia w trakcie posiłku powinno być takie samo, jak to, które zostało dodane do serwowanej potrawy.

Do niektórych potraw można również dodawać piwo lub inne trunki, np. brandy, należy jednak pamiętać, iż potrawę należy gotować tak długo, aż większość użytego alkoholu wyparuje pozostawiając jedynie jego smak i aromat.



GULASZ Z KURCZAKA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 kurczaki pokrojone na kawałki; 3 cebule; 6 ząbków czosnku; 3 papryki; 3 pomidory; 3 listki laurowe; 3 szklanki białego wina; 6-9 łyżek oliwy z oliwek; sól; pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Podgrzej oliwę z oliwek na patelni i dodaj cebulę i czosnek (drobno posiekane). Po upływie 5 minut, dodaj pokrojoną paprykę i pomidory obrane ze skórki. Następnie, dodaj kawałki kurczaka i wymieszaj wszystkie składniki. Kilka minut później dodaj trochę białego wina, liść laurowy, sól i paprykę. Kiedy wino odparuje dodaj wodę w takiej ilości, żeby kawałki kurczaka pozostawały w pełni zanurzone. Gotuj tak długo, aż kurczak będzie miękki.

HISZPANIA



Lekcja 38: Miary i miarki. Część I.



Być może znasz taką sytuację: chciałbyś coś ugotować, ale nie jesteś pewien, jaka ilość składników będzie potrzebna. Mówimy więc o porcjach i ich odmierzaniu. Poniższe informacje pomogą w lepszej orientacji w tym temacie:

PORCJE

Zupa jako przystawka:	1/8 – 3/16 l
Zupa jako danie główne:	¼ – 3/8 l
Sos:	1/8 l
Mięso z kością:	180-250 g
Mięso bez kości:	120-180 g
Ryba:	250 g
Drób z kością:	250 g
Drób bez kości:	150 – 200 g
Warzywa jako dodatek:	150 – 200 g
Warzywa jako danie główne:	250 – 400 g
Ziemniaki jako dodatek:	150 g
Ziemniaki jako danie główne:	300 g
Makaron jako przystawka:	50 g
Makaron jako danie główne:	75 g
Ryż jako przystawka:	50 g
Ryż jako danie główne:	75 g
Ostrygi:	6-12
Desery:	100 – 120 g





ZIEMNIAKI PIECZONE Z KAPUSTĄ, BOCZKIEM I KMINKIEM

SKŁADNIKI (na 10-12 osób): 10 dużych ziemniaków w plasterkach bardzo drobno pokrojonych; 30 dag wędzonego boczku w plasterkach lub pokrojonej kiełbasy; kilka liści zielonej kapusty, drobno posiekanych; 2 marchewki w plasterkach; 2 duże cebule w plasterkach; 2 czerwone papryki, posiekane; 2 ząbki czosnku, posiekane; sól; pieprz; papryka/kminek; oliwa z oliwek; 3 łyżki wody; żółty ser.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzać piekarnik do najmniej 200°C. Umieścić wszystkie składniki i ziemniaki, warstwa po warstwie w naczyniu do pieczenia, dodając odrobinę soli i pieprzu. Dodać 3 łyżki stołowej wody i trochę oliwy z oliwek. Wymieszać. Posypać po wierzchu serem. Posypać papryką/kminkiem. Piec około 1 godziny pod przykryciem lub bez do momentu, aż ziemniaki będą miękkie i lekko rumiane.

POLSKA



Lekcja 39: Miary i miarki. Część II.

Kiedy rozmawialiśmy o porcjach i ich odmierzaniu, robiliśmy to po to, aby móc wykorzystać tę wiedzę w trakcie gotowania. Istnieje jednak inna opcja – używając przepisów z Internetu można pozwolić sobie na drobne modyfikacje.

Przejdź na stronę www.food.com (w języku angielskim, jest jednak wiele podobnych stron w innych językach) i staraj się zmodyfikować porcje.



ŻUREK STYRYJSKI

SKŁADNIKI: 1 kg mięsa wieprzowego; 3,5 l wody; 1 cebula; 1 marchew; natka pietruszki; 4 ząbki czosnku; liść laurowy; pęczek tymianku; sól; pieprz; 6 dag mąki; 75 dag ziemniaków; ocet.

PRZYGOTOWANIE: Gotujemy mięso w jednym kawałku razem z posiekaną cebulą, marchewką, pietruszką, ząbkami czosnku, liściem laurowym i tymiankiem. Dodajemy sól. Gdy mięso jest miękkie,

kroimy je na małe kawałki. Przelewamy zupę przez sito, dodajemy mięso, pieprz i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotujemy. Zagęszczamy zupę mąką. Kiedy ziemniaki są miękkie, dodajemy trochę octu. Zupa jest gotowa.

SŁOWENIA



Lekcja 40: Słodkie i niesłodkie

Temat dzisiejszych zajęć brzmi: „Słodkie i niesłodkie: gofry kontra naleśniki”. Zamiast zajmowania się teorią – przejdźmy od razu do gotowania i pozwólmy ponieść się smakom.



PLACKI ZIEMNIACZANE

SKŁADNIKI: 3 średniej wielkości starte, surowe ziemniaki; 3 łyżki stołowe mąki; 3 dobrze roztrzepane jajka; sól; cukier.

PRZYGOTOWANIE: Odcedzić ciemną wodę zgromadzoną na wierzchu startych ziemniaków. Dodać resztę składników i dobrze wymieszać. Za pomocą łyżki rozprowadzić mieszaninę na gorącej patelni tak cienko, jak to możliwe. Smażyć z obu stron na małym ogniu (żeby nie przypalić) przez 3 – 5 minut aż do uzyskania brązowego koloru na spodzie (nie przewracać tak długo, aż spód się nie zbrązowi, w przeciwnym wypadku placek przywrze do patelni). Obrócić placek i smażyć z drugiej strony od 3 do 5 minut lub do uzyskania złotego koloru i chrupiącej skórki. Odsączyć na papierowych ręcznikach. Podawać gorące. Niektórzy lubią placki polane kwaśną śmietaną. Uwaga: dla smaku dodać można 2 łyżki startej cebuli i/lub 1 ząbek czosnku startego do placka ziemniaczanego tuż przed smażeniem.

POLSKA

GOFRY

SKŁADNIKI (na 12 porcji): 4 jajka; 4 szklanki mąki; 3 ½ szklanki mleka; 1 szklanka oleju roślinnego; 2 łyżki białego cukru; 2 łyżki i 2 łyżeczki proszku do pieczenia; ½ łyżeczki soli; 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzać gofrownicę. Ubijać jajka trzepaczką ręczną w dużej misce, aż piana stanie się puszysta. Ubijając dodać mąkę, mleko, olej roślinny, cukier, proszek do pieczenia, sól i wanilię do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Spryskać podgrzaną gofrownicę emulsją zapobiegającą przywieraniu. Wlać masę do gorącej gofrownicy. Smażyć na złoty kolor. Podawać na gorąco.



Lekcja 41: Słoweński deser

Dziś naszym zadaniem będzie wybrać i przygotować danie główne, a następnie – na deser – przygotujemy słoweński omlet z gór Pohorje.



OMLET Z GÓR POHORJE

SKŁADNIKI: na 10 osób 4 jajka; 4 łyżki stołowe mąki; 4 łyżki stołowe cukru; 0,5 l śmietany; 30 dag dżemu z żurawiny; 40 dag owoców leśnych.

PRZYGOTOWANIE: Aby zrobić ciasto weź 4 jajka i oddziel białka od żółtek. Dodaj 4 duże łyżki cukru do białek i ubij mocno na pianę (możesz sprawdzić, czy jest już gotowa – podczas odwracaniu miski do góry nogami nie powinna się wylać). Dodaj do piany żółtka i mąkę (4 duże łyżki) i dobrze rozmieszaj, aż ciasto będzie gładkie. Rozłóż folię/papier do pieczenia na dnie naczynia żaroodpornego i ułóż na nim ciasto, formując dwa małe pagórki. Wsadź do rozgrzanego piekarnika (220°C) na 15 minut, aż ciasto się zarumieni. Przygotuj nadzienie z owoców leśnych (ok. 40 dag – jagody, maliny, poziomki,) i 3 łyżki cukru. Kiedy ciasto będzie gotowe wyciągnij je z piekarnika i złóż dwa pagórki razem, tworząc rodzaj kanapki. Posmaruj środek żurawiną i włóż nadzienie. Całość udekoruj bitą śmietaną (ok. 0,5 l). Smacznego!

SŁOWENIA



Lekcja 42: Konkurs kreatywności

Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.

- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórczci menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimar zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____

2. Zupa _____

3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____

4. Deser _____



Lekcja 43: Praca zespołowa i solidność w kuchni



Zdarza się, że praca w kuchni nie jest tak prosta, jak może się wydawać! Kucharze i współpracownicy muszą skutecznie się porozumiewać i mieć do siebie zaufanie. Sesja dzisiejsza poświęcona jest pracy zespołowej i niezawodności w tym, czego się podejmujemy, czyli czemuś, co jest niezbędne, jeśli chce się serwować smaczne jedzenie, na przykład w stołówce.

Ćwiczenie, które wykonamy, sprawdza i uczy wzajemnego zaufania. W pracy zespołowej każdy z uczestników musi polegać na innych członkach grupy. To samo dotyczy pracy w kuchni. Zespół musi opierać się na współpracy i poprawnym wykonywaniu zadań przez poszczególnych uczestników. Członkowie zespołu koncentrują się na zadaniu i nikt nie może być rozkojarzony. Dzielimy się więc na grupy składające się z trzech osób. Dwoje z nich chwyta się za ręce, trzeci stoi w środku i pozwala ciału opaść do przodu i do tyłu w ramiona kolegów. Powtarzamy ćwiczenie tak długo, aż każdy nabierze niezbędnego zaufania i pozwoli sobie, już bez strachu, opadać w ręce kolegów.



Czego należy się spodziewać od dobrego szefa kuchni? Zapisz, a następnie podyskutuj na temat kompetencji dobrego szefa kuchni.

-
-
-
-

W trakcie najbliższych dziesięciu sesji, każdorazowo jeden z uczestników grupy przejmie obowiązki szefa kuchni i wypełniał je będzie zgodnie z tym, co właśnie omówiliśmy! Poniżej tabela zawierająca daty, posiłki, zadania i dane szefa kuchni; wpisz do niej swoją kolejkę!

Data	Posiłek	Szef kuchni (imię i nazwisko uczestnika)	Zadania



SOCZEWICA Z CHORIZO

SKŁADNIKI (na 12 osób): 75 dag soczewicy; 6 chorizo (mięso wieprzowe); 6 marchewek; 1,5 cebuli; 1,5 pomidora; 1,5 papryki; 6 listków lauowych; 6-9 ząbków czosnku; 6-9 łyżek oliwy z oliwek; 3 łyżeczki ostrej papryki.

PRZYGOTOWANIE: Ugotuj soczewicę. Nie wymaga ona moczenia i gotuje się o wiele szybciej, niż inne suszone rośliny strączkowe. Podgrzej oliwę z oliwek na patelni oraz dodaj cebulę i czosnek (drobno posiekane). Po 10 minutach dodaj pomidory, paprykę i liści lauowe. Podsmaż przez 3 minuty i dodaj chorizo lub inny rodzaj mięsa. Następnie dodaj paprykę i wszystko wymieszaj. Dodaj soczewicę i wymieszaj wszystkie składniki. Zalej wodą i gotuj przez pół godziny, w zależności od wieku i rodzaju soczewicy. Dodaj sól i pieprz, gdy soczewica będzie gotowa.

HISZPANIA



Lekcja 44: Wyraź samego siebie



Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

– Byłem zdenerwowany z powodu _____

– Najlepiej potrafiłem _____

– Miałem problemy z _____

– Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____





PULPETY ZE SMAŻONYMI ZIEMNIAKAMI I SURÓWKĄ

SKŁADNIKI: pulpety: 1, 5 kg mięsa mielonego; 3 jajka; 3 cebule; 3 zwykłe bułki; 6 łyżeczek soli; 3 łyżeczki pieprzu; 3 łyżeczki musztardy.

PRZYGOTOWANIE: Przygotuj surówkę, a następnie przygotuj pulpety. Obierz ziemniaki i smaź je jednocześnie.

Pulpety: Namocz bułki w wodzie przez około 15 minut, a następnie dobrze wyciśnij. Pokrój cebulę i wymieszaj z mięsem. Dodaj odcisnięte bułki oraz jajka. Dopraw solą i pieprzem. Uformuj niewielkie kulki i obsmaż je na patelni ze wszystkich stron.

Smażone ziemniaki: Obierz i pokrój ziemniaki i smaź na patelni na oleju. Dopraw solą i pieprzem, rozmarynem, tymiankiem i szalwią.

Sałatka: Umyj i podrzyj liście sałaty na kawałki wielkości kęsów umyj, pokrój i dodaj pomidory i wlej sos sałatkowy, wymieszaj.

NIEMCY



Lekcja 45: Dobór właściwego menu

Rodzaj i ilość spożywanej żywności zależy od wielu czynników, tak więc podczas planowania menu należy wziąć pod uwagę wiek gości, rodzaj ich aktywności fizycznej, porę roku, itp.

Niektóre dania cechuje wysoka zawartość kalorii, co może być idealnym rozwiązaniem na bardzo zimne dni, np. dania z roślin strączkowych lub mięsny gulasz. Latem bardziej wskazane jest jedzenie sałatek, ryb i owoców, ponieważ mają one wysoką zawartość wody. Dzisiaj przyjrzymy się bliżej dwóm typowym przykładom dań, które można przygotować w zależności od pory roku.





DANIE NA CHŁODNY DZIEŃ: STEK WOŁOWY

SKŁADNIKI: (na 6 osób) 2 łyżki oleju rzepakowego; 6 łyżek skoncentrowanego bulionu z kurczaka (niskosodowy, jeśli dostępny); ½ szklanki miodu; ½ szklanki niskosodowego sosu sojowego; 4 cebule dymki (część biała i zielona) pokrojone w cienkie, ukośne plastry; 1 łyżeczka suszonego imbiru (lub 2 łyżeczki świeżo zmielonego imbiru); 1 łyżeczka czosnku w proszku (lub 2 łyżeczki świeżego czosnku mielonego); 2 łyżeczki sosu Worcestershire; 1 średni stek wołowy (około 70 dag). Sześć porcji (10 dag steku na porcję, w przypadku 70 dag steku wołowego).

PRZYGOTOWANIE: Połączyć olej rzepakowy, bulion z kurczaka, miód, sos sojowy, cebule dymki, imbir, czosnek w proszku i sos Worcestershire w średniej misce, ubić trzepaczką i odstawić. Wyciąć ze steku widoczny tłuszcz. Lekko ponacinać mięso nożem z ząbkami „na krzyż”, około 0.5 cm w głąb mięsa (pozostawić około 2.5 cm między cięciami) na górze i na dole steku. Umieścić stek w prostokątnym pojemniku plastikowym, dodać marynatę i natrzeć tym stek. Przykryć i marynować stek cały dzień/noc, obracając od czasu do czasu. Grillować 10-15 minut z każdej strony, aż do pożądanego stopnia wysmażenia. Kroić nożem do mięsa w poprzek włókien na plastry żądanej grubości.

DANIE NA LATO: SAŁATKA ŻURAWINOWA Z INDYKA

SKŁADNIKI: (na 4 osoby): 0, 5 kg gotowanej piersi z indyka pokrojonego w kostki; 4 kubki sałaty rzymskiej, podartej na małe kawałki; 1 duże czerwone jabłko z usuniętym gniazdem nasiennym, pokrojone na małe kawałki; 1 pomarańcza, obrana i podzielone (lub mała puszka mandarynek); ¼ szklanki suszonej żurawiny; 3 łyżki orzechów włoskich, grubo posiekanych; 3 kiwi, obrane i pokrojone w plasterki. Składniki sosu: 1 szklanka żelowanego sosu żurawinowego; ¼ szklanki mrożonego koncentratu soku pomarańczowego, rozmrożonego.

PRZYGOTOWANIE: W średniej misce wymieszać indyka, kawałki jabłka, żurawiny, pomarańczy i orzechów włoskich. W małej misce wymieszać sos żurawinowy i koncentrat soku pomarańczowego. Ułożyć liście sałaty na czterech talerzach. Tuż przed podaniem delikatnie wrzucić na talerze mieszankę z indyka z sosem. Udekorować plasterkami kiwi.





Lekcja 46: Pamiętając o Słowenii

Dziś powtórzmy sobie naszą wiedzę na temat Słowenii i przygotujemy pieczoną wieprzowinę z ziemniakami. Dyskutowaliśmy już o Słowenii na początku kursu – co udało się zapamiętać? Aby dowiedzieć się czegoś więcej o Słowenii, poszukamy informacji w Internecie i zbierzemy wiadomości! Poniżej kilka faktów na temat Słowenii:

- Słowenia leży w Europie i jest członkiem Unii Europejskiej.
 - Stolicą Słowenii jest Lublana.
 - Językiem urzędowym jest język słoweński, a uznane języki regionalne to włoski i węgierski.
 - Struktura narodowościowa Słowenii: Słoweńcy (83%), Serbowie (2%), Chorwaci (1,8%), Bośniacy (1,2%) i 12% innych grup.
 - Słoweński kuchnia jest mieszanką trzech wielkich kuchni regionalnych: środkowoeuropejskiej (zwłaszcza austriackiej i węgierskiej), śródziemnomorskiej i bałkańskiej.
-



PIECZONA WIEPRZOWINA Z ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI: na ile osób 2 kg mięsa wieprzowego (udo lub polędwica); kminek; czosnek; 5 dag smalcu lub oleju; 2 kg ziemniaków; 15 dag smalcu lub oleju; 10 dag cebuli; sól; pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Przyprawiamy mięso solą i pieprzem oraz kminkiem. Kładziemy na blasze wysmarowanej wcześniej tłuszczem. Pieczemy w piecu rozgrzanym do 180°C przez 1,5 – 2 godzin. Kiedy mięso jest gotowe możemy pokroić je w cienkie plasterki i w tej formie podajemy. Ziemniaki: gotujemy w osolonej wodzie. Następnie obieramy i kroimy w cienkie plasterki. Następnie smażymy na rozgrzanym smalcu (oleju) posiekaną cebulę, aż nabierze złotego koloru. Na końcu dodajemy pokrojone ziemniaki, dokładnie mieszamy i smażymy do momentu uzyskania pięknego, brązowego koloru.

SŁOWENIA



Lekcja 47: Fast food, czyli dania bez czekania



Co wiesz o potrawach typu Fast Food? Czy zdajesz sobie sprawę, jakie konsekwencje pociąga za sobą regularne spożywanie dań z Fast Foodów? Dzisiaj dowiemy się czegoś więcej o potrawach tego typu oraz przygotujemy najbardziej znane: czas na Burgera!

Fast Food jest określeniem potraw, które mogą być bardzo szybko przygotowane i podane. Zazwyczaj termin ten odnosi się do żywności sprzedawanej w restauracjach lub sklepach, która zawiera składniki uprzednio podgrzane lub podgotowane.

Jednym z głównych producentów dań typu Fast Food i w istocie ich twórcą jest McDonald. Firma ta ma swoje placówki w 126 krajach na 6 kontynentach i posiada 31.000 restauracji na całym świecie. W 2006 r. globalny rynek Fast Food wzrósł o 4,8% i osiągnął wartość 102,4 miliardów dolarów, przy liczbie 80.3 miliardów transakcji.

Żywność typu Fast Food jest krytykowana za negatywne skutki zdrowotne, rzekome okrucieństwo wobec zwierząt, przypadki wyzysku pracowników oraz degradację lokalnych kultur poprzez zmianę regionalnych wzorców odżywiania i odwrót od żywności tradycyjnej. Potrawy typu Fast Food mają szczególnie wysoką zawartość tłuszczu, zaś badania wykazały zależności pomiędzy spożyciem takiej żywności i nieprawidłowym przyrostem masy ciała (zbyt wysokie BMI)



HAMBURGERY

SKŁADNIKI: (na 4 osoby): 1 cebula; 60 dag mięsa mielonego (wołowina); 1 łyżeczka sosu Worcester; sól; pieprz; 3 łyżki oleju; 4 plastry sera; 4 liście sałaty; 2 pomidory; ketchup; musztarda; majonez; bułki do hamburgerów.

PRZYGOTOWANIE: Obrać i posiekać cebulę oraz wymieszać z mięsem. Dodać sos Worcester, sól i pieprz i uformować 4 okrągłe i płaskie placki. Rozgrzać olej na patelni; smażyć hamburgery maksymalnie 6 minut, obrócić jeden raz. Przed podaniem hamburgerów położyć na wierzchu plasterki sera i pozwolić mu się stopić. W tym samym czasie umyć i osuszyć sałatę, umyć i pokroić pomidory oraz przekroić i przyrumienić bułki w piekarniku. Na kanapkę składa się jeden burger, jeden liść sałaty, plasterki cebuli i pomidorów oraz keczup, musztarda i majonez!

PRZEPIS MIĘDZYNARODOWY





Lekcja 48: Pamiętając o Hiszpanii

Dzisiaj powtórzmy naszą wiedzę na temat Hiszpanii i przygotujemy makaron z pomidorami, i mięsem. Dyskutowaliśmy już o Hiszpanii na początku kursu – co udało Ci się zapamiętać? Aby dowiedzieć się czegoś więcej, poszukamy informacji w Internecie i zbierzemy wiadomości. Poniżej kilka faktów na temat Hiszpanii:

- Hiszpania leży w Europie i jest członkiem Unii Europejskiej.
 - Stolicą Hiszpanii jest Madryt.
 - Językiem urzędowym jest hiszpański, uznane języki regionalne to aragoński, baskijski, kataloński i galicyjski.
 - Hiszpańska kuchnia składa się z wielu różnorodnych dań, które są pochodną różnic geograficznych, kulturowych i klimatycznych. Charakteryzuje się ona dużą ilością owoców morza, które pochodzą z wód otaczających kraj. W swej bogatej historii, Hiszpania ulegała różnorodnym wpływom kulturowym, co znalazło odzwierciedlenie w jej kuchni, która uzyskała dzięki temu wyjątkowy i niepowtarzalny charakter.
-



MAKARON Z MIĘSEM I POMIDORAMI

SKŁADNIKI (na 12 osób): 75dag makaronu spaghetti; 1 kg mielonego mięsa; 45 dag szynki pokrojonej w kostkę; 1 szklanka wina; 6 łyżek oliwy z oliwek; 6 ząbków czosnku; 2,25 kg pomidorów; 3 zielone papryki; 3 cebule; odrobina oregano i bazylii; 30 dag sera mozzarella; sól; pieprz.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzewamy olej na szerokiej patelni na małym ogniu. Dodajemy cebulę i ząbki czosnku oraz szczyptę soli. Smażymy do miękkości, nie dopuszczamy do przyrumienienia. Nie spieszymy się na tym etapie – powinno nam to zająć około 8-10 minut. Następnie dodajemy pokrojone mięso i kostki szynki wraz z zieloną papryką. Dodajemy pomidory i smażymy wszystkie składniki przez 15 minut. Dodajemy liść laurowy oraz szklankę wina i podgotowujemy. Po podgotowaniu sosu na wolnym ogniu przez 10-20 minut, wypełniamy duży garnek wodą, solimy, doprowadzamy do wrzenia, a następnie wrzucamy makaron i gotujemy go zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kiedy

makaron jest ugotowany, odcedzamy go. Gdy sos jest ugotowany, dodajemy przyprawy oraz – jeśli to konieczne – sól i pieprz. Do gotowego sosu wrzucamy kawałki mozzarelli. Drzemy liście bazylii na kawałki i dodajemy do sosu, który podgrzewamy po raz ostatni. Polewamy makaron sosem i danie gotowe.

WŁOCHY



Lekcja 49: Dania gotowe



Pamiętasz, jak niedawno omawialiśmy dania typu Fast Food? Dzisiejszym tematem będą dania gotowe. Czy wiesz, co je cechuje? Najpierw jednak przygotujemy ciasto na pizzę, którą później zjemy, a gdy ciasto będzie wyrastać, nauczymy się kilku rzeczy o daniach gotowych.

Danie gotowe jest określeniem stosowanym dla żywności która, aby nadawała się do zjedzenia, została przetworzona w sposób nie wymagający żadnego dodatkowego przygotowania. Dania gotowe to kompletne posiłki, które można kupić w sklepach. Wystarczy tylko je podgrzać i są gotowe.

Najnowsze badania wskazują, że największymi konsumentami dań gotowych w Europie są Brytyjczycy. Rynek dań gotowych, kojarzony wcześniej z żywnością typu Fast Food staje się coraz bardziej skupiony na tych konsumentach, którzy szukają “zdrowych sposobów odżywiania”. Niektórzy z badaczy szacują, iż w zeszłym roku na gotowe dania w Wielkiej Brytanii wydane zostało 1.9 miliarda funtów – dwukrotnie więcej, niż we Francji i sześć razy więcej, niż w Hiszpanii. Chociaż popyt na dania gotowe w Europie w latach 1998 – 2002 wzrósł o 29%, to w Wielkiej Brytanii podskoczył aż o 44%. Dania gotowe przeszły tam prawdziwą metamorfozę: od niezdrowego jedzenia dla leniwych, po żywność klasy premium. Tradycyjnie nastawieni, wyspiarscy Brytyjczycy, stają się coraz bardziej kosmopolityczni – zapoczątkowane to zostało przez coraz bardziej dostępne, tanie przeloty i możliwość spędzania wakacji za granicą. Otwarcie się Brytyjczyków na inne kultury, znajduje odbicie w ilości i tempie nowo powstających restauracji, serwujących dania z określonego kraju.. Około 30% dorosłych w Wielkiej Brytanii zjada gotowe posiłki przynajmniej raz w tygodniu, w porównaniu do zaledwie 16% we Francji.

“Kultura wygody” znajduje również swoje odzwierciedlenie w danych, wskazujących, iż 80% gospodarstw domowych w Wielkiej Brytanii posiada kuchenki mikrofalowe, w porównaniu do zaledwie 27% we Włoszech.

Szczególną popularnością cieszą się dania z Indii, Chin i pozostałych rejonów Azji, stanowiąc 40% rynku dań gotowych na terenie Europy.





SOS I CIASTO NA PIZZĘ

SKŁADNIKI (na 12 osób)

Ciasto: ¼ szklanki ciepłej wody (ok. 40°C); 1 łyżeczka drożdży w proszku; 1 łyżeczka białego cukru; 4 szklanki mąki na chleb; 2 łyżki włoskich przypraw; 1 łyżeczka soli; 1 ¼ szklanki wygazowanego piwa; 1 łyżka oliwy z oliwek.

Sos do pizzy: 2 łyżki oliwy z oliwek; 1 szklanka posiekanej cebuli; 2 łyżki posiekanego czosnku; 1 puszka (800 ml) pomidorów razem z zalewą; 2 puszki (18 dag) koncentratu pomidorowego; 1 łyżka posiekanej, świeżej bazylii; 1 łyżka posiekanej natki pietruszki; 1 łyżeczka posiekanego, świeżego oregano; ½ łyżeczki pieprzu. Na pizzę można położyć swoje ulubione dodatki np. ser, szynkę, tuńczyka, paprykę, itp.

PRZYGOTOWANIE: W małej misce, w ciepłej wodzie rozpuścić drożdże i cukier. Odstawić do czasu uzyskania kremowej konsystencji na około 10 minut. Za pomocą miksera połączyć mąkę, włoskie przyprawy i sól. Dodać mieszaninę drożdży i cukru, piwo oraz olej i miksować, aż ciasto nabierze stałej konsystencji. Wyłożyć ciasto na lekko posypany mąką blat i wyrabiać przez kilka minut, aż będzie gładkie i elastyczne. Odstawić na 2 – 3 minuty. Podzielić ciasto na pół i uformować kulki. Umieścić kulki ciasta w osobnych miseczkach i zakryć folią; pozostawić do wyrośnięcia w temperaturze pokojowej na około 1 godzinę, a następnie wstawić na noc do lodówki. Sos: podgrzać oliwę z oliwek na rondlu, na średnim ogniu. Podsmażyć cebulę, aż zmięknie. Dodać czosnek i gotować przez 1 minutę. Rozdrobnić pomidory i włożyć do garnka. Dodać koncentrat pomidorowy, bazylię, natkę pietruszki i oregano. Gotować przez 10 minut.

Rozłożyć ciasto na 3-4 blachy i polać sosem. Na wierzch ułożyć ulubione dodatki. Piec w nagrzanym piekarniku (170C) przez 20 minut. Zaglądaj do piekarnika. Kiedy brzeg ciasta się zarumieni, pizza jest gotowa!

WŁOCHY



Lekcja 50: Pamiętając o Niemczech

Dzisiaj powtórzymy naszą wiedzę na temat Niemiec i przygotujemy kiełbaski curry z frytkami i surówką. Dyskutowaliśmy już o Niemczech na początku kursu – co udało Ci się zapamiętać? Aby dowiedzieć się czegoś więcej, poszukamy informacji w Internecie i zbierzemy wiadomości,! Poniżej kilka faktów na temat Niemiec:

- Niemcy leżą w Europie i są członkiem Unii Europejskiej.
- Stolicą Niemiec jest Berlin.
- Kuchnia niemiecka różni się w zależności od regionu. Południowe regiony Bawarii i Szwabii dzielą swą kulinarną tradycję ze Szwajcarią i Austrią. We wszystkich regionach Niemiec częstą postacią spożywanego mięsa jest kielbasa. Żywność organiczna zyskała udział w tamtejszym rynku na poziomie ok. 2% i oczekuje się jej dalszego wzrostu. Pomimo wzrostu popularności wina w wielu częściach Niemiec, narodowym napojem alkoholowym pozostaje piwo. Jego spożycie spada, ale z poziomem 116 litrów na osobę rocznie jest nadal jednym z najwyższych na świecie. Przewodnik Michelin przyznał trzy gwiazdki (najwyższa nota) aż dziewięciu niemieckim restauracjom, dalsze 15 otrzymało dwie gwiazdki. Po Francji, która jest numerem jeden, niemieckie restauracje zyskały opinię najlepiej urządzonych i ozdobionych na świecie.



KIEŁBASA CURRY Z FRYTKAMI I SURÓWKĄ

Na początku wstawić frytki do piekarnika. Następnie przygotować surówkę. Na końcu zająć się kielbasą i sosem.

SKŁADNIKI (na 12 osób): 9 puszek (425 g) sosu pomidorowego; 1.2 kg kielbasy; ¼ szklanki i 2 łyżki sosu chili; ½ łyżeczki soli cebulowej; 3 łyżki białego cukru; 1 łyżka czarnego pieprzu; 3 szczypty papryki; curry w proszku do smaku; surówka i dressing sałatkowy; frytki.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzać piekarnik do wysokiej temperatury. Wlać sos pomidorowy do dużego rondla, a następnie wymieszać z sosem chili, cebulą, cukrem, solą i pieprzem. Dusić na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając, doprowadzić do łagodnego wrzenia i zmniejszyć ogień do minimum. Gotować jeszcze 5 minut. W tym samym czasie piec/grillować kielbasę 3 – 4 minut z obu stron lub do momentu, w którym będą już solidnieupieczzone/zgrillowane. Pokroić na kawałki o grubości ok. 1 cm. Połączyć kielbasę sosem pomidorowym, a następnie posypać wszystko papryką i curry. Podawać z frytkami i surówką!

NIEMCY





Lekcja 51: Konkurs kreatywności

Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórzcie menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimar zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____

2. Zupa _____

3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____

4. Deser _____



Lekcja 52: Będąc na diecie

Czy kiedykolwiek próbowałeś/próbowałaś obniżyć masę swojego ciała, przechodząc na dietę? Tym właśnie zajmiemy się na dzisiejszych zajęciach, dzieląc się dobrymi i złymi doświadczeniami z tym związanymi. W dalszej części zajęć poznamy wybrane fakty na temat diety i przygotowujemy tartę ze szpinakiem, czyli danie o niskiej zawartości węglowodanów.

Rodzaj diety dobierany jest w celu utraty lub zwiększenia masy ciała. Zmiana ilości przyjmowanych pokarmów wpływa na bilans energetyczny i powoduje zwiększenie lub zmniejszenie ilości tkanki

tłuszczowej, zmagazynowanej w organizmie. Niektóre produkty są szczególnie zalecane w konkretnych rodzajach diety, podobnie sposób obróbki poszczególnych składników, który musi być dostosowany do określonych wymagań żywnościowych. Zaleca się, aby łączyć dietę z aktywnością fizyczną. Niektóre sposoby odchudzania mogą być wręcz szkodliwe dla zdrowia, podczas gdy inne, tzw. diety zdrowotne, mają korzystny wpływ na ludzki organizm. Zasady będące podstawą diet zdrowotnych i diety odchudzającej często są ze sobą powiązane, gdyż obie służą kontroli prawidłowej masy ciała.

Rodzaje diet:

- Dieta niskotłuszczowa.
- Dieta nisko-węglowodanowa.
- Dieta niskokaloryczna.
-



TARTA ZE SZPINAKIEM

SKŁADNIKI: 2 łyżki oleju roślinnego; 2 cebule, posiekane; 30dag mrożonego rozdrobnionego szpinaku, odsączonego po rozmrożeniu; 10 ubitych jaj; 6 szklanek posiekanego sera typu Muenster; ½ łyżeczki soli; ¼ łyżeczki mielonego, czarnego pieprzu. Można też wyłożyć dno naczynia ciastem do tarty!

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzej piekarnik do 175°C. Nalej na patelnię o średnicy ok. 20cm, ciekłą warstwę oleju. Rozgrzej olej na średnim ogniu. Dodaj cebulę i smaż, mieszając do momentu, aż zmięknie. Dodaj szpinak i kontynuuj smażenie, aż wyparuje nadmiar wilgoci. W dużej misce wymieszaj jajka, ser, sól i pieprz. Dodaj szpinak i dobrze wszystko wymieszaj. Przelej do uprzednio przygotowanej foremki na tartę. Zapiekaj w nagrzanym piekarniku (120°C) przez około 30 minut. Nie zapomnij ostudzić na 10 minut przed podaniem.

I Porcja zawiera: 309 kalorii | Tłuszcz: 23.7g | Cholesterol: 230 mg





Lekcja 53: Pamiętając o Polsce

Dzisiaj powtórzymy naszą wiedzę na temat Polski i przygotujemy roladki z wołowiny. Dyskutowaliśmy już o Polsce na początku kursu – co udało Ci się zapamiętać? Aby dowiedzieć się czegoś więcej,, poszukamy informacji w Internecie i zbierzemy wiadomości! Poniżej kilka faktów na temat Polski:

- Polska leży w Europie i jest członkiem Unii Europejskiej.
 - Stolicą Polski jest Warszawa.
 - Do momentu wybuchu II wojny światowej, Polska była społeczeństwem religijnie zróżnicowanym, w którym mniejszości żydowskie, protestanckie i prawosławne żyły w koegzystencji z większością katolicką.
 - Kuchnia polska miała znaczny wpływ na kuchnie krajów sąsiadujących. Przez wieki polska kuchnia rywalizowała z kuchnią francuską i włoską. Jest ona bogata w mięso, zwłaszcza w kurczaka i wieprzowinę, a także zimowe warzywa (kapusta w bigosie), przyprawy oraz różne rodzaje makaronu. Polska kuchnia narodowa wykazuje pewne podobieństwa z innymi kulinarnymi tradycjami Europy Środkowej i Wschodniej. Ogólnie rzecz ujmując, polska kuchnia należy do kuchni zróżnicowanych.
-



ROLADKI Z WOŁOWINY Z OGÓRKIEM, CEBULĄ I MUSZTARDĄ/ZRAZY

SKŁADNIKI: 6 plasterów wołowiny (wysokiej jakości); 3 plastry chudego boczku drobno posiekanego; 3 ząbki posiekanego czosnku; 1 cebula, posiekana w kawałki lub plastry; 1 posiekany korniszon; 2 łyżki stołowe masła; musztarda; sól; pieprz; mąka kukurydziana/ziemniaczana.

PRZYGOTOWANIE: Obtoczyć plastry wołowiny w soli i świeżo zmielonym pieprzu. Połać każdy plaster po górze musztardą. Położyć na końcu każdego kawałka boczek, cebulę i czosnek. Zwinąć plasterki, chowając końce i przebijając na wylot wykałaczkami lub owijając nitką. Rozgrzać masło na patelni. Smażyć rolady ze wszystkich stron, aż nabiorą brązowego koloru. Nie należy układać ich na patelni zbyt blisko siebie, gdyż utrudnia to smażenie na brąz. W razie potrzeby smażyć na kilku małych patelniach. Można dodać masło do smaku.

Gdy roladki są już rumiane, dodać około 1 filiżankę gorącej wody, doprowadzić do wrzenia na wolnym ogniu i przykryć. Dusić przez około 1 ½ godziny. Wyjąć rolady. Aby zagęścić sos należy wymieszać około 1-2 łyżek mąki kukurydzianej w niewielkiej ilości zimnej wody, dodać do mięsa, mieszając

delikatnie do zagotowania się i momentu, aż sos lekko zgęstnieje. W razie potrzeby dodać więcej mąki kukurydzianej. Sos doprawić do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem. Wyciągnąć z roladek wykałaczkami lub nici i połać sosem. Tradycyjnie danie to podawane jest z gotowanymi ziemniakami i gotowaną czerwoną kapustą.

POLSKA



Lekcja 54: Kilka słów na temat zwyczajów kulinarnych



Czy normalne jest jedzenie nożem i widelcem? W trakcie dzisiejszych zajęć poruszymy temat zwyczajów kulinarnych panujących w różnych miejscach na świecie.

Wiodący koczowniczy styl życia Arabowie jedzą to, co mogą przywieźć ze sobą lub znaleźć na pustyni. Daktyle, kozie mleko, mleko wielbłądzie, kozi ser, ryż i odrobina mięsa często stanowi dla nich jedyny posiłek w ciągu dnia. Jak to nomadzi, w trakcie posiłku siedzą oni blisko siebie i jedzą palcami z jednej miski. Nie ma wydzielonych porcji. Jedzą tak długo, aż jedzenie się skończy lub głód zostanie zaspokojony. Arabom także nie wolno używać lewej ręki podczas jedzenia!

Inną grupą ludzi, którzy jedzą rękami są mieszkańcy Indii. Biorą oni jedzenie wyłącznie czubkami palców prawej dłoni. Niedopuszczalne i hańbiące jest jedzenie, czy nawet picie lewą ręką, gdyż jest ona zarezerwowana do wykonywania czynności toaletowych. Innymi słowy, prawa ręka jest "czysta", a lewa "brudna". Jedyne przybory używane w kuchni to liście bananowca. Jedzenie jest podawane na tych liściach w sposób, w jaki u nas jest serwowane na talerzu. W Indiach ludzie myją ręce i usta przed i po jedzeniu.

W meksykańskich wioskach oraz na obszarach wiejskich Ameryki Łacińskiej naczyniem, w którym serwuje się dania, jest tortilla. Służy ona również za łyżkę lub widelec. Zwyczaj ten zanika jednak na obszarach miejskich. Tradycja ta wszak jest wciąż żywa w niektórych nowoczesnych restauracjach, zwłaszcza na obszarach turystycznych, gdzie entuzjastom tamtejszej kuchni podaje się tortille, w kształcie ułatwiającym moczenie w sosie.

Pośród społeczności zorganizowanych w klany lub podobne archaiczne struktury społeczne, niektóre grupy utrzymują specyficzne stosunki z wybranymi gatunkami roślin lub zwierząt. Ów wybrany gatunek to tzw. totem. W Afryce Wschodniej każdy klan z plemienia Baganda posiada dwa totemy, z których jeden nadaje klanowi nazwę – np. Klan Lwa, Geparda lub Grzyba. Jedzenie gatunku będącego totemem jest zabronione. Kulturowo uwarunkowane powstrzymywanie się od jedzenia wybranych pokarmów nosi nazwę „tabu”. Tabu dotyczące żywności spotkać można w wielu częściach świata. Często przyczyna



tabu nie jest już znana i pozostaje źródłem mitów i spekulacji. Tymczasowe tabu dotyczące żywności nakładane jest w Polinezji w okresach niedoboru i może nieść ze sobą korzyści gospodarcze.

Również w Stanach Zjednoczonych napotkać można wiele różnic w zwyczajach żywieniowych. Zdarza się, że nawyki te podyktowane są przynależnością do grup religijnych, czasami zaś wynikają one z określonych poglądów na temat zdrowia lub moralności. Niektóre zwyczaje wciąż dyktowane są przez panujące w obrębie danej klasy społecznej normy i tradycje, np. kładzenie serwetki na kolanach w trakcie posiłku lub powstrzymywanie się od trzymania łokci na stole. Na niektórych obszarach Stanów Zjednoczonych nie zjedzenie potrawy do końca i pozostawienie resztek na talerzu jest tabu (czyli czymś, co łamie uznane normy współżycia społecznego), podczas gdy w innych miejscach jedzenie w ilości powyżej poziomu sytości uważane jest za obraźliwe, a nawet groteskowe.

W wielu krajach Azji ludzie jedzą pałeczkami, np. w Japonii czy w Chinach.



CURRY PO INDYJSKU

SKŁADNIKI: na 6 osób $\frac{3}{4}$ szklanki oliwy z oliwek; 3 duże żółte cebule, posiekane; 1 łyżka mielonego czosnku; 1 łyżka mielonego, świeżego imbiru; 6 drobno posiekanych papryczek Serrano; $\frac{2}{4}$ łyżeczki chili w proszku; $\frac{2}{4}$ łyżeczki kminku; $\frac{2}{4}$ łyżeczki kolendry; $\frac{2}{4}$ łyżeczki garam masala; $\frac{2}{4}$ łyżeczki kurkumy; 3 (40 dag) puszki przecieru pomidorowego; 3 łyżki keczupu; 3 (50 dag) paczki mrożonego groszku, rozmrożonej bitej śmietany lub pół na pół groszku/śmietany do smaku.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzać olej w dużym rondlu, na średnim ogniu. Podsmażyć cebulę, aż lekko się zarumieni. Dodać czosnek i imbir, i smażyć przez 1 minutę. Skręcić ogień do minimum, dodać paprykę serrano i smażyć jeszcze przez minutę. Dodać chili w proszku, kminek, kolendrę, garam masala i kurkumę; smażyć, aż poczujemy aromat przypraw, czyli około 1 minuty. Wlać przecier pomidorowy i ketchup, rozcieńczyć wodą do pożądanego konsystencji. Dodać groszek i dusić, aż będzie miękki, czyli 2 do 3 minut. Wymieszać ze śmietaną i zwiększyć ogień do średniego poziomu. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez 3 do 4 minut.

Spróbuj zjeść ten posiłek tylko prawą ręką, a poczujesz zupełnie inny stosunek do żywności, doświadczając go w tradycyjnie hinduski sposób.

INDIE



Lekcja 55: Porównanie różnych krajów europejskich



Sprawdźmy dziś, jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy naszymi krajami partnerskimi.

	Niemcy	Polska	Hiszpania	Słowenia
Położenie na kontynencie europejskim	tak	tak	tak	tak
Nazwa waluty	Euro	Złoty	Euro	Euro
Nazwa stolicy	Berlin	Warszawa	Madryt	Lublana
Członek Unii Europejskiej	tak	tak	tak	tak
Wpływy na kuchnie narodowe, typowe składniki	Kultura Austrii i Szwajcarii	Dużo mięsa i zimowych warzyw	Owoce morza i dania kuchni śródziemnomorskiej	Kuchnia środkowoeuropejska, bałkańska i śródziemnomorska



NALEŚNIKI PO POLSKU

SKŁADNIKI (na 12 osób)

Ciasto naleśnikowe: 4 jajka; 2½ filiżanki mleka (uwaga: filiżanka to pół kubka!); 6 łyżek wody; 1 szklanka przesianej mąki (mąka orkiszowa; jeśli niedostępna – użyć białej mąki); 4 szczypty soli.

Ser do nadzienia: 4 filiżanki twarogu (w przypadku sera wiejskiego upewnij się, czy nie jest zbyt płynny); 4 żółtka; 4 łyżki tłustej śmietany; 4 łyżki cukru (brązowego, jeśli to możliwe); 2 szczypty soli; 2 krople olejku waniliowego; garść rodzynek.

PRZYGOTOWANIE: Ubij jaja na pianę (przez około minutę). Dodaj mleko oraz wodę i wymieszaj kilka razy mocno trzepaczką. Dodaj pozostałe składniki (mąka, sól), zeszkrobując boki. Rozgrzej niewielką patelnię. Nałóż na nią łyżkę masła, rozprowadzając po całej powierzchni. Wlej na patelnię około 3 łyżek ciasta i wykonując okrężne ruchy równo je rozprowadź. Smaż z obu stron na średnim ogniu. Zdejmij z patelni i ułóż na dużym półmisku, a po usmażeniu wszystkich naleśników – wypełnij nadzieniem.



Nadzienie: Wymieszaj ser z żółtkami i cukrem. Dodaj 4 łyżki tłustej śmietany, w szczypty soli, 2 krople olejku waniliowego oraz rodzyнки (opcjonalnie).

Podanie: Podgrzej naleśniki na patelni lub rozgrzej piekarnik do 250°C i umieść naleśniki na blasze (20x30cm), posmarowanej masłem, przykryj folią. Włóż blachę do piekarnika na około 30 minut. Można schłodzić nadzienie z sera w lodówce i podawać na zimno (jeśli nie lubisz lub nie chcesz jeść jajek, nie musisz dodawać ich do nadzienia). Naleśniki można też podawać polane śmietaną. Zamiast nadzienia serowego można użyć galaretki lub miodu. Przygotuj się na prawdziwą ucztę. Naleśniki powinny być cienkie!

POLSKA



Lekcja 56: Robimy dżem

Dziś nie będzie teorii – zaczniemy od razu od upieczenia chleba i przygotowania dżemu. Zanim jednak zabierzesz się do pracy, dokładnie przeczytaj poniższy przepis!



DŻEM OWOCOWY

SPRZĘT: 2 duże garnki; duże łyżki i chochle; 1 gar do gotowania słoików; 10 słoików z pokrywkami.

SKŁADNIKI: najlepiej świeże owoce, ale można też użyć mrożonych (bez syropu); pektyna; cukier; sok z cytryny.

PRZYGOTOWANIE: Dżem może być robiony jedynie w raczej niewielkich partiach – około 6 filiżanek na raz – zgodnie z instrukcjami na opakowaniach pektyny; nie zwiększaj ilości, gdyż przepis może się nie udać. Łatwiej i szybciej uzyskać równomierne rozłożenie ciepła gotując w mniejszych partiach. Potrzebujemy około 8 filiżanek surowych jagód na partię. Na potrójny dżem jagodowy potrzebujemy 4 filiżanki lekko rozgniecionych truskawek, 1 szklankę malin i 1 szklankę jagód. Na dżem truskawkowy potrzeba 6 filiżanek rozgniecionych truskawek. Umyj i przygotuj owoce. Z truskawek należy usunąć ogonki; z innych owoców usunąć łodygi i liście. Miażdżymy owoce i robimy z nich częściową papkę. Większość osób lubi czuć kawałki owoców między zębami, jednak miażdżenie uwalnia naturalne, zawarte w owocach pektyny pomagając dżemowi gęstnieć. Potrzebnych będzie około 6 filiżanek zmiażdżonych owoców.

Odmierz cukier. W zależności od rodzaju owoców (truskawki, jeżyny, maliny, morele, brzoskwinie, winogrona, itp.) należy użyć innej ilości cukru i pektyny. Dokładna ilość zamieszczona jest na opakowaniu pektyny. Do większości owoców, takich jak jagody, zawierające niską zawartością pektyny, dodać musisz 4 szklanki cukru. Przy średnim poziomie pektyny używamy około 7 szklanek cukru. Należy wymieszać suchą pektynę z około ¼ szklanki cukru (trzymać oddzielnie od reszty cukru). Jeśli nie użyjesz cukru, będziesz musiał mieszać roztwór bardziej energicznie, aby zapobiec zbrylaniu się pektyny. Takie mieszanie pomaga to również w tężeniu pektyny i ułatwia jej mieszanie! Wymieszaj jagody z pektyną i zagotuj do pełnego wrzenia. Wlej pektynę do owoców i postaw garnek z mieszanką na średnim ogniu (należy mieszać od czasu do czasu, aby uniknąć przypalenia). Część ta powinna zająć około 5 – 10 minut, podczas której osiągnie się stan pełnego wrzenia. Dodaj resztę cukru i doprowadź do ponownego wrzenia podgrzewając jeszcze przez 1 minutę. Następnie dodaj resztę cukru (około 4 szklanki cukru na 6 filiżanek jagód), a następnie ponownie doprowadź do wrzenia i gotuj intensywnie przez 1 minutę. Kiedy całość zacznie wrzeć zmniejsz ogień, co zapobiegnie tworzeniu się piany. Zdejmij z ognia i zbierz nadmiar piany. Czym jest pojawiająca się piana? To dżem z dużą ilością powietrza powstającego w procesie gotowania. Smakuje ona jednak bardziej jak piana, niż dżem, więc większość po prostu ją usuwa. Jest jednak zupełnie nieszkodliwa. Testowanie konsystencji dżemu: zanurz na chwilę metalową łyżkę w szklance lodowatej wody, a następnie nabierz nią pół łyżki dżemowej mieszanki i ostudź do temperatury pokojowej (na łyżce). Jeśli zgęstnieje do pożądanej konsystencji, dżem jest gotowy. Jeśli nie, należy dodać jeszcze trochę pektyny (od ¼ do ½ paczki) i doprowadzić ponownie do wrzenia przez 1 minutę. Na końcu napełnić i zakręcić słoiki.

CHLEB PEŁNOZIARNISTY

SKŁADNIKI: 3 szklanki ciepłej wody (45°C); 50 g drożdży w proszku; 1/3 szklanki miodu; 5 szklanek mąki do wypieku chleba; 3 łyżki stopionego masła; 1 łyżka soli; 3½ szklanki mąki pszennej razowej; 2 łyżki stopionego masła;

PRZYGOTOWANIE: W dużej misce wymieszać ciepłą wodę, drożdże i 1/3 szklanki miodu. Dodać 5 szklanek białej mąki i mieszać do momentu ich połączenia. Odstawić na 30 minut lub do momentu wyrośnięcia i pojawienia bąbelków. Wymieszać z roztopionym masłem, miodem oraz solą. Dodać 2 szklanki mąki pszennej razowej. Położyć na płaskiej powierzchni i zagniatą z dodatkiem mąki pszennej, aż ciasto będzie odrobinę lepkie w dotyku – tak, aby łatwo było je odrywać od blatu. Potrzebne może być dodatkowo 2 – 4 szklanek mąki pszennej. Umieścić ciasto w natłuszczonej misce, obracając raz, aby natłuścić ciasto na całej powierzchni. Przykryć ręcznikiem. Odstawić, aż ciasto dwukrotnie zwiększy objętość. Wyłożyć na stół i podzielić na 3 bochenki. Wyłożyć bochenki do foremek (23x13cm) i pozwolić ciastu urosnąć do 2.5 cm poniżej poziomu foremek. Piec w temperaturze 175°C przez 25 do 30 minut; nie przypalić. Następnie lekko posmarować wierzch bochenków chleba 2 łyżkami roztopionego masła lub margaryny, aby zapobiec zbyt niemu twardnieniu skórki. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia.





Lekcja 57: Zakup i kontrola żywności

W trakcie dzisiejszych zajęć podyskutujemy o zakupie i kontroli żywności. Po rozmowie na ten temat przyrządzimy słoweński świeży ser Struklji z bułką tartą!

Poniżej kilka podstawowych wskazówek:

- Wybór dostawcy: ważne jest, aby kupować żywność od renomowanych dostawców, wykazujących się wysokimi standardami dotyczącymi higieny żywności.
 - Przeprowadzaj kontrole służące minimalizacji zagrożeń pochodzących od dostawców/z dostaw: zaznacz najmniej niebezpieczne składniki/produkty, np. pasteryzowane jajka i gotowe warzywa.
 - Dostawa i rozładunek surowców: główne zagrożenia związane z dostawami żywności to skażenie i namnażanie się bakterii w wyniku przedłużających się opóźnień po jej rozładowaniu i przed umieszczeniem w chłodni.
 - Kontrola: wszystkie produkty powinny być sprawdzane przed ich umieszczeniem w magazynie. Dostawy powinny być sprawdzone pod kątem świeżości, temperatury, koloru, zapachu, możliwych zanieczyszczeń i ryzyka epidemiologicznego, a także prawidłowego opakowania i etykietowania. Skażona żywność pochodząca z nieznanymi źródłami, żywność wysokiego ryzyka o temp. przechowywania powyżej 8°C, mrożonki powyżej -15°C, żywność bez lub z uszkodzonym opakowaniem lub żywność przeterminowana daje podstawy do uzasadnionych podejrzeń, co do jej jakości i powinna zostać wyrzucona. Nadzór sprawujący kontrolę powinien każdorazowo zgłaszać wszystkie tego typu przypadki.
 - Przechowywanie żywności: prawidłowe przechowywanie ma fundamentalne znaczenie dla utrzymania warunków higienicznych w branży spożywczej!
 - Co to oznacza dla nas: kiedy idziemy na zakupy zawsze mamy na uwadze powyższe informacje, pamiętając o zachowaniu względów bezpieczeństwa. Nigdy nie należy kupować żywności, która była przechowywana w nieprawidłowy sposób, której data przydatności wygasa lub widnieją na niej widoczne uszkodzenia.
-



ŚWIEŻY SER STRUKLJI Z BUŁKĄ TARTĄ

SKŁADNIKI: 0,5 kg ciasta francuskiego (0,5 kg mąki, 2 jajka, 2 łyżki oleju, ciepła woda, sól); 10 dag masła; 3 żółtka; 50 dag świeżego sera; 100 ml śmietany; 3 białka jaj; 1 l oleju; 50g bułki tartej.

PRZYGOTOWANIE: Najpierw przygotowujemy ciasto. Możemy również skorzystać z uprzednio przygotowanego ciasta zakupionego w sklepie. Ciasto francuskie powstaje z mąki, jajek, oleju i wody. Mieszamy składniki i odstawiamy na chwilę. Następnie wałkujemy powstałą masę na cieką warstwę,

układamy na niej wybrane składniki, kładziemy na mokrej szmatce pokrytej bułką tartą, zawiązujemy nitką i gotujemy przez pół godziny w osolonej wodzie. Gdy ciasto będzie gotowe wyciągamy je ze szmatki i kroimy w plasterki. Smarujemy po górze olejem (lub masłem) i posypujemy pieczoną bułką tartą.

Nadzienienie: Wymieszać masło z żółtkami, dodać świeży ser, kwaśną śmietanę oraz ubite białka i mieszać aż do uzyskania gładkiej masy.

SŁOWENIA

Lekcja 58: Historia jedzenia i prawidłowego odżywiania

Dziś przyjrzymy się bliżej historii jedzenia i prawidłowego odżywiania. Czy wiesz, z jakiego rodzaju problemami musiał zmierzyć się człowiek pierwotny, aby zapewnić sobie pożywienie i przeżyć?

Spójrzmy więc na ewolucję z tej niezwyklej perspektywy: odżywianie. Nasi przodkowie wykorzystywali każdą okazję, aby najeść się do syta właśnie ze względu na ograniczoną ilość jedzenia. Obecnie dysponujemy większą ilością jedzenia, niż moglibyśmy zjeść, co jednak może prowadzić do otyłości. Ogólnie mówiąc, jadalne jest wszystko oprócz substancji trujących. Jeśli jakiś gatunek ogranicza się tylko do jednego rodzaju żywności, często prowadzi to do jego wyginięcia.

Istotną zmianą w odżywianiu człowieka było odkrycie ognia, który pozwala organizmowi na oszczędność energii! Mówiąc o tym nie mamy na myśli oszczędności drewna lub energii elektrycznej, ale energii fizycznej, zawartej w żywym organizmie. Gotowanego jedzenia nie trzeba długo przeżuwać i jest ono łatwiejsze do strawienia. Ogień pozwolił ludziom stać się producentami i być bardziej wybrednym pod względem jedzonej żywności.

Ogień ułatwił produkcję i zachowanie żywności w stanie nadającym się do spożycia. Dodatkowo przywiódł on do kuchni kobiety. Kolejnym krokiem na drodze produkcji żywności był rozwój rolnictwa i hodowla bydła. Po długim czasie produkcji żywności metodami naturalnymi nadeszła era industrializacji, co wiązało się z ogromnymi zmianami. Zanim jednak do tego doszło, jedzenie uważane było za ważne wydarzenie społeczne. Z czasem jednak na rynku znalazło się coraz więcej łatwo dostępnej żywności i jedzenie stało się „dodatkiem”: konsumowane w czasie pracy, podczas oglądania telewizji, podczas jazdy samochodem...

Gdy mowa jest o jedzeniu, rozważyć należy wiele rozmaitych czynników społecznych i kulturowych. Generalnie można powiedzieć, że jedzeniu powinna towarzyszyć luźna, zrelaksowana atmosfera, a skupienie się na prostych przyjemnościach i społecznych walorach celebrowania posiłków prowadzi do narodzin ruchu Slow Food (dłuższe przygotowanie i spokojne jedzenie, bez presji czasu).



PIERNIK PO POLSKU

SKŁADNIKI (na 2 duże bochenki ciemnego polskiego piernika): 1 szklanka ciemnego miodu; 1 filiżanka mocnej kawy; 23 dag masła; 1 łyżeczka cynamonu; 1 łyżeczka mielonych goździków; 1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej; 3 duże jajka; 1 szklanka brązowego cukru; 3 łyżeczki proszku do pieczenia; 4 szklanki mąki uniwersalnej (bardzo dobry jest orkisz).

PRZYGOTOWANIE: Na małym rondelku wymieszać miód, kawę, masło i przyprawy. Doprowadzić do wrzenia i zdjąć z ognia. Ostudzić. Rozgrzać piekarnik do 200°C. Wysmarować masłem 2 lub 3 blachy do pieczenia. W dużej misce wymieszać jajka, brązowy cukier i proszek do pieczenia. Powoli dodawać ciepłą wodę, ubijając wszystko wolno. Dodać mąkę i dokładnie wymieszać. Wlać na przygotowane blachy i piec 45 – 55 minut lub do momentu, w którym wbita na chwilę w ciasto wykałaczka pozostaje czysta i bez okruszków. Schłodzić znajdujące się na blasze ciasto przez 15 minut, a następnie wyciągnąć i pozostawić do całkowitego ostygnięcia. Piernik to ciasto, które wyjątkowo dobrze się „trzyma” (długo nadaje się do zjedzenia). Może być posypany ozdobnym cukrem lub polany czekoladą przed podaniem.

POLSKA



Lekcja 59: Jedzenie a klasy społeczne

Czy kiedykolwiek myślałeś o związku pomiędzy jedzeniem, a klasami społecznymi? Dzisiejsza lekcja skupia się właśnie na tym zagadnieniu. Aby dowiedzieć się, czy taki związek naprawdę zachodzi poznamy opowieść o tym, jak mieszkańcy Szwabii przechrzyli Boga i wynaleźli Maultaschen, czyli rodzaj pierogów, które zresztą dziś przygotowujemy.

Nie ma wątpliwości, że cena żywności jest podstawowym czynnikiem determinującym jej wybór w sklepie. Pojęcie drogo-tanio jest czynnikiem związanym przede wszystkim z poziomem dochodów danej osoby i jej statusem społeczno-ekonomicznym. Grupy o niskich dochodach mają większą skłonność do stosowania niezrównoważonej diety, a w szczególności do niskiego spożycia owoców i warzyw. Jednak posiadanie większej ilości pieniędzy nie oznacza automatycznie lepszej jakościowo diety, choć przecież zwiększa się wybór żywności, którą można kupić.

Kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na wybór konsumowanej żywności jest dostępność sklepów, co z kolei wynika z takich czynników jak możliwości transportowe i położenie geograficzne.

Zdrowa żywność jest zazwyczaj droższa w miastach, w porównaniu z cenami w supermarketach, położonych na ich obrzeżach. Jednak sama dostępność nie prowadzi do zakupu dodatkowej ilości owoców i warzyw, które są wciąż uważane za zbyt drogie.

Badania naukowe wskazują, że poziom edukacji może mieć istotny wpływ na zachowania żywieniowe u dorosłych, natomiast wiedza na temat odżywiania i dobre nawyki żywieniowe nie są ze sobą silnie skorelowane. Jest tak dlatego, iż wiedza na temat zdrowia nie prowadzi bezpośrednio do działania w sytuacji, gdy ludzie nie są pewni, jak ową wiedzę wykorzystać. Ponadto, informacje dotyczące właściwych sposobów odżywiania, pochodzą z różnych źródeł i są często uważane za sprzeczne lub niewiarygodne, co obniża motywację do zmiany zachowań. Tak więc, ważne jest aby przekazywać dokładne i spójne informacje na ten temat – za pośrednictwem mediów, na opakowaniach żywności oraz, oczywiście, przez pracowników służby zdrowia.

To, co jemy wynika przede wszystkim z uwarunkowań społeczno-kulturowych. Badania wskazują na wyraźne różnice we wzorcach odżywiania się pomiędzy różnymi klasami społecznymi. Nieprawidłowa dieta powodować może niedobory (np. deficyt mikroelementów) i nadwyżki (np. konsumpcji energii ponad jej spalanie, prowadzące do nadwagi i otyłości); problemy te dotyczą różnych grup społecznych i wymagają one edukacji oraz skutecznych metod interwencji.



MAULTASCHEN, CZYLI PIEROGI ZE SZWABII

Chcemy przedstawić Państwu specjalność Szwabii, regionu w południowych Niemczech: pierogi. Mieszkańcy Szwabii uwielbiają jeść. Kiedy Kościół postanowił ograniczyć spożycie mięsa w okresie Wielkiego Postu, zaczęli oni sprytnie chować je w... pierogach. Tak powstały pierogi ze Szwabii.

SKŁADNIKI (10 osób): 1 kg mąki; 2 łyżeczki soli; 10 jaj; 10 łyżek wody; 1 opakowanie szpinaku; 50 dag mięsa mielonego; 50 dag wieprzowiny; 2 łyżki bułki tartej; 1 duża cebula; 20 dag szynki (szwarzwaldzkiej, jeśli to możliwe); sól; pieprz; gałka muszkatołowa; majeranek; pietruszka.

PRZYGOTOWANIE: Aby przygotować ciasto rozmieszaj 1 kg mąki, 2 łyżeczki soli, 8 jajek i 10 dużych łyżek wody. Pokrój drobno jedną dużą cebulę i 200 dag szynki i rozmieszaj z jedną paczką szpinaku (dobrze odsączonego). Połącz z ciastem. Dodaj pieprz, gałkę muszkatołową, majeranek, pietruszkę i sól. Podziel ciasto na 4 kawałki i rozwałkuj je po kolei. Przygotuj 50 dag mielonego mięsa. Nałóż je porcjami na połowę ciasta (po 2 łyżeczki, odstępów 2cm). Nałóż drugą połowę ciasta i mocno



przyciśnij. Dociśnij miejsca pomiędzy nadzieniem. Wycinaj pierogi szklanekę, wrzucaj do wrzącej wody i gotuj przez 10 minut. Pierogi można jeść w zupie lub podsmażać z cebulą i jajkiem.

NIEMCY



Lekcja 60: Obliczenie ceny i porcjowanie

Pracując w kuchni zawsze mamy określony budżet oraz szereg potraw do przygotowania. Aby prawidłowo zorganizować prace należy skoordynować ze sobą wiele czynników, spośród których znajdują się: kalkulacja ceny i porcjowanie.

Jednym z warunków skuteczności działania restauracji jest dokładna kontrola serwowanych porcji. Kucharze wiedzą dokładnie, jaką ilość danego składnika umieścić w każdym naczyniu. Na przykład, w przypadku dań z krewetkami w pewnej restauracji, kontroli podlegać może tylko liczba sześciu sztuk. W związku z tym, każda z zawierających je potraw, wychodzących z kuchni, zawierać będzie sześć krewetek, ani więcej, ani mniej. To jest właśnie kontrola wielkości porcji.

Aby ćwiczyć porcjowanie w kuchni, wszystko powinno być dokładnie odmierzone. Kurczak, wołowina i ryby powinny być w ważone w całości, podczas gdy tarty ser może być przechowywany w naczyniach o określonej pojemności, podobnie jest z odmierzaniem porcji serwowanego puree. Gdy czujemy się na siłach, możemy odmierzać składniki i porcje „na oko” (niczym Robert Makłowicz), ale nigdy w początkowej fazie prowadzenia restauracji, podczas której zalecana jest ostrożność i dokładne porcjowanie. Innym sposobem, aby utrzymać kontrolę nad wielkością porcji, jest zakup wstępnie porcjowanej żywności, np. steków, pasztecików, burgerów, piersi z kurczaka i ciasta, na pizzę. Może to początkowo oznaczać wyższe koszty, prowadzi jednak do oszczędności w nakładach pracy i przy segregacji odpadów.

Kalkulacje finansowe to domena sprzedawcy. Czy istnieje gdzieś restauracja, stołówka czy jadłodajnia, której celem nie jest przynoszenie zysków? Cena żywności w zakupie rzutuje na cenę serwowanych dań. Innymi słowy, cena płacona za składniki określa cenę pobieraną od klienta za przygotowane dania. Ogólnie rzecz biorąc, koszty żywności powinny stanowić około 30-35% ostatecznej ceny. Oznacza to, że jeśli zapłacisz 10 złotych za produkty, cena za przygotowane z nich danie to minimum 30-35 złotych. Może się na początku wydawać, że to dużo więcej, niż potrzeba, należy jednak pamiętać,

że klient nie płaci wyłącznie za jedzenie. Płaci za pracę włożoną w przygotowanie żywności, podanie posiłków, sprzątanie, etc. Wszystko, co ma miejsce w restauracji, od rachunków elektrycznych po płace personelu musi zostać uwzględnione w cenach potraw.



ZUPA CZOSNKOWA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 24 duże ząbki czosnku, obrane; 1 szklanka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia; 3 łyżki słodkiej papryki; 1,5 łyżeczki pieprzu Cayenne; 18 kubków bulionu z kurczaka; 1 szklanka sherry; 1 łyżeczka zmielonego kminku; szczypta szafranu; sól; 12 sztuk tostów o grubości ok. 1cm; 12 dużych jaj (opcjonalnie); świeżo starty ser typu Parmezan.

PRZYGOTOWANIE: W garnku do zupy lub w dużym rondlu delikatnie podsmaż na oleju czosnek, aż nabierze złotego koloru (około 3 do 5 minut). Wyjmij czosnek i odłóż na bok. Zdejmij garnek z ognia i wymieszaj z papryką i pieprzem cayenne. Dodaj bulion oraz sherry i dokładnie wymieszaj. Postaw garnek na ogień i dodaj kminek i szafran. Rozgnieć ząbki czosnku widelcem, wrzuć do zupy i wymieszaj. Skosztuj zupy i ewentualnie dosól. Gotuj zupę łagodnie pod przykryciem przez 15 minut. Gdy zupa się gotuje, przygotuj tosty. Jeśli masz ochotę, ugotuj jajka w koszulkach w bulionie, polewając je po górze wrzącym wywarem, aż białko się zetnie (1-2 minuty). Napełnij talerze zupą, włóż połowę tosta, na nim połóż jajko i przykryj drugą połową tosta. Posyp startym serem i wstaw do pieca, aż ser się stopi.

HISZPANIA



Lekcja 61: Słoweńskie specjały



ESTRAGON POTICA

SKŁADNIKI: Ciasto: 0,5 kg mąki; 250 ml mleka; 3-4 dag drożdży; 1 łyżeczka soli; 1 łyżka rumu (opcjonalnie); 6 dag cukru; 3 żółtka; 10 dag masła lub 50ml oleju.

Masa: 15 dag masła; 3 żółtka; 15 dag cukru; 250 ml śmietany; 3 białka jaj; 1 duży pęczek estragonu (20 dag).



PRZYGOTOWANIE: Ciasto: Stawiamy mąkę w ciepłe miejsce, aby ją ogrzać. Przygotowujemy drożdże (rozdrobnić w filiżance, dodać 2-3 łyżki mąki, 1 łyżeczkę cukru i tyle ciepłego mleka, ile potrzeba, aby uzyskać gęstą masę; odstawić w ciepłe miejsca, aby urosło). W tym samym czasie mieszamy w misce resztę mleka, żółtek, cukru i soli. Następnie dodajemy płynne masło (lub olej) i ewentualnie rum. Tak przygotowaną masę przelewamy do miski z mąką i dodajemy drożdże, które powinny w przybliżeniu zwiększyć dwukrotnie swoją objętość. Wyrabiamy ciasto tak długo, aż zacznie się odklejać od miski.

Przykrywamy ciasto czystą ścierką i kładziemy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Powinno być co najmniej 1,5 razy większe niż na początku. Po rozwałkowaniu ciasto ma mieć ok. 0,5 cm grubości. Nakładamy masę i zwijamy ciasto. Umieszczamy na wysmarowanej blasze i czekamy, aż jeszcze wyrośnie – tzn. podwoi objętość. Pieczemy w temperaturze 175°C przez ok. jedną godzinę.

Masa: Połącz masło, żółtka i cukier. Dodaj śmietanę i ubitą pianę z białek i delikatnie wymieszaj.

Kładziemy masę na ciasto razem z kilkoma listkami estragonu na wierzchu.

SŁOWENIA



Lekcja 62: Kuchnia chińska

SUVOT jest inicjatywą europejską, nie oznacza to jednak, że proponowana sztuka kulinarna mieści się musi w granicach Europy. Wyjdziemy dziś daleko poza jej granice i przetestujemy tradycyjnie chiński sposób na gotowanie: w woku! Sprawdźmy więc, jak to działa!

Chińczycy używają woka do pieczenia, duszenia, smażenia i innych znanych nam sposobów gotowania.

Stir-frying (smażenie-i-mieszanie) jest to specjalna metoda gotowania właśnie w tym naczyniu. Posiekane składniki są smażone i mieszane w wysokiej temperaturze w najkrótszym możliwym czasie. W woku jest to znacznie łatwiejsze, niż na normalnej patelni. Potrzebujemy tylko odrobiny oleju, a rezultat jest zwykle doskonały. Mięso pozostaje soczyste, a warzywa zachowują swe witaminy i aromat. Czas przygotowania jest bardzo krótki, należy więc wszystkie składniki trzymać pod ręką. Składniki o najdłuższym czasie gotowania, np. marchew, dodajemy w pierwszej kolejności. Składniki gotujące się szybciej są dodawane później, np. pieczarki.

- Gotowanie na parze: bardzo zdrowy sposób gotowania, szczególnie przydatny w przypadku świeżych produktów, takich jak ryby lub warzywa. Wlej do woka nieco wody ($\frac{3}{4}$ l) i podgrzej. Składniki powinny być umieszczane w woku bez dotykania cieczy. Pokrywa służy do przykrycia i gotowania składników na parze.

- Smażenie: Nalej do woka odrobinę oleju i podgrzewaj. Staraj się równomiernie rozprowadzić olej poprzez okrężne ruchy naczynia. Następnie smaż składniki wrzucając jeden po drugim.
- Duszenie: oznacza pieczenie i gotowanie ze stałym dodatkiem płynów. Metoda ta stosowana jest, gdy składników nie powinno się smażyć-i-mieszać (jednocześnie). Może wynosić od kilku minut do kilku godzin. Pokrywa powinna w tym czasie zakrywać naczynie.



WARZYWA SMAŻONE W WOKU

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 łyżki oleju roślinnego; 1 łyżka i ½ łyżeczki mielonego, świeżego imbiru (opcjonalnie); 4½ papryczki serrano, posiekane bez nasion (opcjonalnie); ¾ szklanki kukurydzy; 1½ czerwonej papryki, pokrojonej w paski, bez nasion; 1.2 kg kapusty chińskiej (Bok Choy; przekrój łodygi na pół i pokrój w 0.5cm laski, liście pokrojone na pół); 4½ szklanki świeżych kiełków fasoli; ¼ szklanki i 2 łyżki azjatyckiego sosu rybnego (nuoc mam lub nam pla); ¼ szklanki chińskiego sosu ostrygowego; 6 zielone cebule, pokrojone w cienkie plasterki; 3 łyżki posiekanych liści kolendry (opcjonalnie); 3 łyżki prażonego sezamu (opcjonalnie).

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzej olej w woku, na dużym ogniu. Gdy olej jest gorący dodaj imbir i papryczki; gotuj i mieszaj, aż imbir znacznie intensywnie pachnieć, ok. 30 sekund. Dodaj kukurydzę, paprykę i łodygi kapusty chińskiej; podsmażaj, aż papryka znacznie mięknieć (około 3 minut). Dodaj liście kapusty i kiełki fasoli, gotuj aż liście ściemnieją i przywiedną, 1 do 2 minut. Wlej sos rybny i ostrygowy, posyp zieloną cebulą i wymieszaj. Podawaj z posiekaną kolendrą i tostami posypanymi sezamem.



Lekcja 63: Wizyta na targu

Dzisiaj odwiedzimy każdy mały rynek w naszym mieście, czyli pójdziemy wszędzie tam, gdzie sprzedawane są tylko świeże produkty. Byliśmy już w supermarkecie, postaramy się więc teraz wychycić różnice co do jakości sprzedawanych produktów, cen i odmian.

Zapytaj sklepikarzy o wszystko, co chciałbyś wiedzieć na temat spotkanych rodzajów warzyw, mięsa, ryb, itp. Spróbuj też dowiedzieć się czegoś o rynkowych nowościach i zwróć szczególną uwagę na produkty sezonowe, które zamierzasz kupić.





Lekcja 64: Sprawiedliwy handel i żywność organiczna

Sprawiedliwy handel i organiczna (ekologiczna i zdrowa) żywność to wprost niekończąca się historia. Dyskusje na temat tego, co kupić, co jest słuszne, moralne i sprawiedliwe, prowadzone będą chyba zawsze. Porozmawiamy dziś o znaczeniu tej problematyki w naszym życiu.

Sprawiedliwy handel jest to zorganizowany ruch społecznym o podejściu rynkowym, który ma na celu pomóc producentom z krajów rozwijających się w osiągnięciu lepszych warunków handlowych oraz promowanie zrównoważonego rozwoju. Ruch ten postuluje płacenie wyższych cen producentom żywności, zakłada też wyższe standardy etyczne i środowiskowe. Koncentruje się w szczególności na przepływie towarów z krajów rozwijających się do krajów rozwiniętych. W szczególności dotyczy on importu wyrobów rzemieślniczych oraz takich produktów, jak kawa, kakao, cukier, herbata, banany, miód, bawełna, wino, świeże owoce, czekolada, kwiaty i złoto.

Poniżej oficjalne loga produktów oznaczanych jako spełniających wymogi sprawiedliwego handlu:



Certyfikat Sprawiedliwego Handlu
Międzynarodowego



Certyfikat Sprawiedliwego Handlu
(USA)



Światowa Organizacja
Sprawiedliwego Handlu

Organic Food (żywność organiczna, ekologiczna): organiczne mięso, drób, jaja i produkty mleczne pochodzące od zwierząt, którym nie podawano antybiotyków i hormonów wzrostu. Żywność taka jest produkowana bez użycia pestycydów czy nawozów wyprodukowanych ze składników syntetycznych lub osadów ściekowych, bioinżynierii lub promieniowania jonizującego.

100% Organic: żywność oznaczona jako 100% organiczna musi składać się wyłącznie z ekologicznych składników, za wyjątkiem dodatków wody i soli.

Organic (organiczny): żywność oznakowana jako organiczna musi zawierać co najmniej 95% składników organicznych, z wyjątkiem dodatków wody i soli, nie może ona także zawierać siarczanów użytych jako środek konserwujący. Siarczany uznane są za czynnik wywołujący alergię i astmę u niektórych osób. Do 5% składu tej żywności może nie spełniać wymogu organiczności.



Lekcja 65: Konkurs kreatywności



Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórzcie menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimar zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____

2. Zupa _____

3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____

4. Deser _____



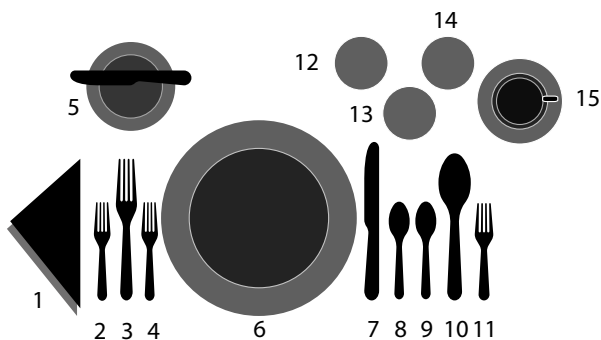


Lekcja 66: Przygotowanie nakrycia stołu

Nakrycie stołu to pojęcie oznaczające prawidłowy sposób przygotowania stołu i wszystkiego, co się na nim znajduje. Układ towarzyszący danej potrawie nazywamy właśnie nakryciem. Nakrycia różnią się między sobą w zależności od poszczególnych kultur. Zasady aranżowania nakrycia nie są więc zupełnie sztywne.

Najczęstszy sposób składania serwetki:

1. Połóż serwetkę przed sobą.
2. Złóż serwetkę na pół otwartym końcem skierowanym ku sobie.
3. Złóż prawy róg po przekątnej do środka strony, która znajduje się najbliżej Ciebie. Krawędź złożonej serwetki powinna sięgać środka serwetki.
4. Powtórz ten sam krok dla drugiej strony serwetki, składając lewy róg po przekątnej tak, aby spoczął on wzdłuż krawędzi poprzedniego łamania.
5. Złóż serwetkę na pół wznosząc środkowe załamanie ku górze, pozwalając końcówkom opaść w tył. Wygładź krawędzie oraz załamania i proszę! Oto szybki i łatwy sposób na eleganckie przygotowanie stołu podczas przyjęcia. Teraz zaś nadeszła kolej na rejs po morzu pełnym wzburzonych talerzy.



1- Serwetka
2- Widelec do sałatki
3- Widelec do dania głównego
4- Widelniki do deserów
5- Talerzyk na pieczywo i masło,
wraz z nożem do smarowania

6- Talerz do dania głównego
7- Nóż
8- Łyżeczka do herbaty
9- Łyżeczka do herbaty
10- Łyżka do zupy

11- Widelec koktajlowy
12- Szklanka na napoje
13- Kieliszek do wina czerwonego
14- Kieliszek do wina białego
15- Filiżanka do kawy wraz ze
spodkiem



Lekcja 67: Wyraż samego siebie



Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

- Byłem zdenerwowany z powodu _____
 - Najlepiej potrafiłem _____
 - Miałem problemy z _____
 - Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____
-
-





Lekcja 68: Porozmawiajmy o dobrych manierach

Czy wiesz, co robić i jak się zachować „na salonach”? Życie i zachowanie w zwykłych, codziennych sytuacjach to jedno, czymś innym zaś jest umiejętność odnalezienia się w sytuacjach wymagających szczególnego taktu i rozważności oraz zdolności do wybrnięcia z najtrudniejszych towarzyskich opałów... temat ten jest niczym morze i napisano o tym wiele książek. Aby nabrać podstawowego pojęcia o regułach i normach regulujących sytuacje towarzyskie, zajmiemy się dziś właśnie tym zagadnieniem.

Freiherr Adolph Franz Friedrich Ludwig Knigge (ur. 16 października 1752 zm. 6 maja 1796) był niemieckim pisarzem i członkiem loży masońskiej. Knigge urodził się w Bredenbeck w elektoracie Hanower, w rodzinie pochodzącej z drobnej szlachty. W Niemczech Knigge został najlepiej zapamiętany za książkę *Äoerber den Umgang mit Menschen* (O stosunkach międzyludzkich). Jest to traktat poruszający temat reguł i zasad dotyczących stosunków międzyludzkich, który stał się obowiązującym przewodnikiem dobrych manier. Za sprawą tej książki, pochodzący z języka niemieckiego termin „Knigge” nabrał ogólnego znaczenia „dobrych manier” lub odnosi się do książki na temat etykiety.

Poniżej kilka wskazówek, jak zachowywać się podczas posiłku:

- Użycie sztućców: nie należy trzymać sztućców niczym ciężkiego narzędzia, ale lekko chwytać je za końce. Nie wolno przy tym robić hałasu. Jeśli nie ma potrzeby użycia sztućców podczas posiłku, nóż i widelec należy odłożyć na bok skrzyżowane ze sobą. Jeśli przerywamy na chwilę posiłek to nóż i widelec krzyżujemy na talerzu, tak aby nóż leżał zwrócony ostrzem w lewo, a widelec nad nożem, grzbietem w dół lub w górę;
- Po zakończeniu posiłku sztućce kładziemy równolegle, trzonkami skierowanymi w prawą stronę tak, aby tworzyły z krawędzią stołu kąt 45 stopni (na tzw. „za dziesięć piąta”). Sztućce będące w użyciu nie powinny dotykać obrusu. Ze sztućców należy korzystać wyłącznie do porcjowania żywności – w trakcie towarzyszącej posiłkowi konwersacji w żadnym wypadku nie powinno się ich używać do wyrażania komunikowanych treści.
- Użycie serwetki: serwetka służy do wytarcia ust przed pićm ze szklanych naczyń, dzięki czemu nie pozostawimy na nich śladów szminki i/lub tłuszczu. Serwetkę kładziemy na kolanach podczas siadania. Nigdy nie należy wkładać serwetki za kołnierz koszuli. Po zakończeniu posiłku serwetkę (nawet jeżeli jest wykonana z papieru) kładziemy tuż obok talerza. Powinna być ona skierowana czystą stroną do góry.
- Korzystanie z kieliszków i szklanek: kieliszki do wina należy chwytać za nóżkę, co pozwala zachować odpowiednią temperaturę alkoholu oraz generować miłą dźwięk podczas stukania się nim z innymi gośćmi w czasie toastów. Nie należy wypijać zawartości tuż po zajęciu miejsca. Nie powinno się pić zbyt szybko – należy wolno połykać alkohol między kolejnymi łykami.
- Jedzenie chleba: w żadnym wypadku nie należy kroić chleba; rozrywamy jego porcje dłońmi na mniejsze kawałki. Odrywamy tylko jeden kawałek na raz. Do nakładania składników na chleb,

np. masła czy sera, używamy wyłącznie noża. Chleb nie jest może niczym specjalnym, jest jednak częścią posiłku, nie należy więc nigdy bawić się nim w żaden sposób.

- Rozpoczęcie posiłku: posiłek rozpocząć można w momencie, gdy zostanie podany. Jest to podyktowane logiką, gdyż w przeciwnym razie, jedząc w dużej grupie ludzi, gościom, którzy zostali obsłużeni na początku – jedzenie po prostu wystygnie. Aby temu zapobiec, naczynia na których serwowane są ciepłe posiłki powinny zostać wcześniej podgrzane.
- Zakończenie posiłku: posiłek uważa się za zakończony w momencie, gdy gospodarz imprezy odstawi serwetkę na lewo od talerza i wstanie. Wszyscy goście również wtedy wstają. W pierwszej kolejności mężczyźni, aby pomóc paniom. Dotyczy to nawet gości pochłoniętych najciekawszą konwersacją. Ponadto, koniec posiłku to doskonały moment, aby porozmawiać z gośćmi siedzącymi po drugiej stronie stołu.
- Jedzenie sałatek: sałatka nigdy nie powinna być cięta czy choćby dotykana nożem. Używamy wyłącznie widelca. W trudnych przypadkach pomoc sobie można kawałkiem chleba.
- Jedzenie spaghetti: nigdy nie należy ciąć spaghetti nożem. Używa się widelca, na który nawijamy makaron. Co najwyżej, do pomocy można użyć łyżki. Jednakże, biegli w sztuce jedzenia spaghetti nawet nie spojrzą w jej stronę.
- Sprzątanie nakrycia: należy z tym poczekać do końca posiłku. Wystarczy rozpocząć w momencie, kiedy ostatni gość zakończy posiłek, nawet jeśli oznacza to, że niektóre talerze pozostają na stole puste. Jest nietaktem przeszkadzać co wolniejszym gościom dźwiękami sprzątanym nakryć, co może wywierać na nich presję, iż powinni już skończyć posiłek.
- Co do gości – jeść niespiesznie to jedno, kazać jednak innym długo czekać, aż skończymy, to drugie.
- Jedzenie zupy: nie należy przechylać talerza, aby opróżnić jego zawartość. Dopuszczalne jest picie zup jasnych i pozbawionych stałych dodatków, o ile zostały one podane w filiżankach do zupy (nie posiadających uszek lub z jednym uszkiem). Zupy gęste nie nadają się do picia. Jeśli zupa jest zbyt gorąca należy uzbroić się w cierpliwość. Dmuchanie, aby ją schłodzić jest niedozwolone.

DOSKONAŁY POSIŁEK WE WSPÓLNYM GRONIE

Zabawmy się trochę! Poudawajmy, że za chwilę zjemy razem duży posiłek. Najpierw sałatkę, następnie zupę i spaghetti jako danie główne. Każdy uczestnik dostaje kartkę papieru z dalszymi wytycznymi. Usiądźmy więc przy zastawionym stole i zacznijmy „jeść”. Niech każdy zachowuje się tak, jak należy przy takiej okazji. Możliwe, że ktoś stanie się dla innych negatywnym przykładem.





Lekcja 69: Wizyta w restauracji

Dzisiaj pójdziemy w odwiedziny do restauracji, zagłębimy też do profesjonalnej kuchni. Pracownicy restauracji wyjaśnią nam, na czym polega ich praca, zapytamy ich też o dobre i gorsze strony pracy w restauracji. Korzystając z zaproszenia zostaniemy poczęstowani obiadem, co będzie świetną okazją, aby przyjrzeć się z bliska pracy kelnera.



Lekcja 70: Ryby i owoce morza

Jednym z najbardziej wyszukanych zadań kulinarnych jest przygotowanie ryby. Istnieje wiele sposobów radzenia sobie z rybami w kuchni, wiele jest też szczegółów, na które warto zwrócić uwagę.

Ryby i owoce morza to popularny i zdrowy składnik naszej diety. Konsumpcja ryb oraz gospodarcze znaczenie rybołówstwa są istotnymi elementami życia społecznego. Długotrwałe agresywne praktyki na morzu doprowadziły jednak do wielu różnych problemów. Nadmierne odłowy dotyczą nie tylko popularnych gatunków ryb, ale także żółwi, rekinów, ptaków, delfinów i waleni. Są one łapane niejako przy okazji połowów, w wyniku czego 40% z nich ginie.

Z jednej strony ochrona populacji ryb jest zadaniem dla polityków i dotyczy właściwego określenia odławianych ilości, które są obecnie o 40% wyższe, niż w zaleceniach ekspertów. Z drugiej strony, konsumenci również mają coś do powiedzenia, według zasady: gdzie nie ma popytu, tam nie ma produkcji.

Poniżej lista gatunków ryb, których konsumpcji powinniśmy zaprzestać. Lista nie jest kompletna, ale pozwala na przegląd dużej różnorodności odmian ryb i owoców morza. Na liście zagrożonych znajdują się następujące gatunki: węgorz, ryba anielska, halibut atlantycki, łosoś atlantycki, gardłosz, barramundi, tuńczyk błękitno pętlwy, tuńczyk bonito, brosmo, koleń, krewetka islandzka, marlin, pstrąg chilijski, tuńczyk żółto pętlwy, makrela złota, okoń, grenadyna, rekin, homar, małż, okoń królewski, miętus pospolity, koryfena, tuńczyk biały.

Ze względu na wysoką zawartość białka, ryby i owoce morza są trudne w przechowywaniu. W związku z tym, powinny być przygotowane krótko po zakupie. Jeśli to konieczne, mogą być przechowywane w lodówce przez okres 1-2 dni. Poniżej główne wskazówki dotyczące ryb i owoców morza:

- Wyciągamy ryby z opakowania i wkładamy do szklanej miski, ponownie zawijając w folię.
- Przechowujemy w najchłodniejszym miejscu chłodziarki. Niektóre z nich wyposażone są w tzw. system zapewnienia świeżości, idealnie nadający się do przechowywania ryb i owoców morza.
- Ryby pakowane po raz kolejny oraz przegrzebki można przechowywać do momentu wygaśnięcia daty przydatności do spożycia.



PAELLA

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 małe cebule, drobno posiekane; 3 zielone papryki, drobno posiekane; 1½ czerwonej papryki, ugotowanej na miękko i pokrojonej w długie cienkie paski; 6 średnich pomidorów, bez skórki, drobno posiekanych; 6 marchewek, drobno posiekanych; 30 dag groszku (ugotowanego); 60 dag krewetek (w przypadku korzystania z ugotowanych krewetek zastąp wodę wywarem rybnym); 60 dag małych małży (umyć w wodzie, a następnie umieścić w misce z solą, aby je oczyścić. Wyrzuc te, które są otwarte). 60 dag kalmarów; 36 małż (małże umyć, wyrzucając te, które nie zamkną się, kiedy znajdują się w wodzie); 1 kg ryżu; 6 ząbków czosnku, drobno posiekanego; szczypta szafranu; gałązka pietruszki, drobno posiekanej; oliwa z oliwek; około 2l wody.

PRZYGOTOWANIE: Rozgrzej olej na dużej patelni. Dodaj cebulę (drobno posiekaną), zieloną paprykę i marchewkę (drobno posiekane) i podsmaż na małym ogniu przez 5 minut. Dodaj pokrojone pomidory i 60 dag kałamarnicy (z mackami) i gotuj na małym ogniu przez 10 minut. Wsyp 1kg ryżu i wymieszaj dokładnie. Dodaj ok. 2l wody (wodę z krewetek lub wywar/kostkę rybną), małże, mieszanekę czosnku, szafranu i pietruszki i zagotuj. Posól i nakryj pokrywką; zmniejsz płomień i gotuj bardzo wolno przez ok. 10 minut. Dodaj 60 dag krewetek oraz 30 dag groszku i wymieszaj. Udekoruj danie małżami i paskami czerwonej papryki, nakryj pokrywką i duś przez następnych 10 minut sprawdzając, czy jest wystarczająco dużo wody. Jeżeli potrawa jest za sucha dodaj wody, ale potrząśnij patelnię zamiast mieszania, żeby nie zepsuć efektu wizualnego. Kiedy ugotuje się ryż, a muszle otworzą – danie jest gotowe.

HISZPANIA





Lekcja 71: Sztuka obsługiwańia gości

Sztuka serwowania, w sensie gastronomicznym, oznacza kompleksową obsługę gości w zakresie konsumpcji jedzenia i napojów. Poniżej garść podstawowych zasad, których należy przestrzegać obsługując gości w restauracji:

- Obsługujemy gości zawsze z ich lewej strony. Wyjątkiem jest podawanie zup.
- Wina i inne napoje serwowane są z prawej strony.
- Panie obsługiwane są w pierwszej kolejności.
- Puste i niepotrzebne talerze usuwane są od prawej strony gości. Obowiązuje przy tym zupełna cisza.

Wybrane szkoły serwowania:

- Amerykańska
Dania układane są na talerzach już kuchni, gość obsługiwany jest z jego prawej strony. W „eleganckich” restauracjach, na talerzach znajdują się tekstylne serwetki po to, aby zachować ciepło oraz ze względów higienicznych.
 - Zalety: mniejsza czasochłonność.
 - Wady: poczucie bezosobowej obsługi, standardowa wielkość porcji.
- Francuska
W szkole francuskiej na stole znajdują się tylko łyżki i widelce. Mięso krojone jest na sali restauracyjnej i umieszczane na wcześniej rozłożonych talerzach. Obsługa przebiega w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (w stosunku do gości).
 - Zalety: obsługa dużo czasu poświęca gościom, wielkość porcji nie jest ściśle określona.
 - Wady: czasochłonność, wymagająca większej liczby kelnerów.
- Angielska
Składniki potraw układane są na talerzach w kuchni i wykładane na talerze gości przy zajmowanych przez nich stołach. Goście obsługiwani są od strony prawej.
 - Zalety: Goście nie czują się ograniczeni ze względu na luźniejszą formułę aranżacji dań.
 - Wady: czasochłonność i wymóg kadry wykwalifikowanych kelnerów.

- Niemiecka

Potrawy jedzone i serwowane są na talerzach i półmiskach. Goście otrzymują puste talerze (obsługa od prawej), na które sami nakładają sobie potrawy.

- Zalety: niewielka liczba kelnerów, mała czasochłonność.
- Wady: wymóg różnorodności potraw.



KELNER!

Postaramy się dostarczyć gościom najlepszą obsługę w mieście! Ćwicząc to zadanie będziemy się wspólnie obsługiwać i serwować potrawy w podziale na dwie grupy. Jedna grupa służyć będzie drugiej przy wykorzystaniu własnego menu. Każda z grup skupi się na naczyniach, dekoracji i stylu serwowania. Grupa, która jest obsługiwana pamięta o zanotowaniu w pamięci mocnych i słabych stron pracujących kelnerów, aby później móc wydać na ten temat własną opinię. W trakcie późniejszej dyskusji należy jednak pamiętać, aby rozmowy były konstruktywne, a uwagi pełne wsparcia!

Możliwe tematy:

- Jak smakowały potrawy?
- Czy grupa wykazała się dobrą pracą zespołową?
- Czy grupa dobrze traktowała swoich gości?
- Jaki był poziom obsługi?
- Czy obsługa była „na czas”?
- Czy trzeba było czekać na ponowne napełnienie kieliszków?
- Jaki był poziom nakrycia i udekorowania stołu?





Lekcja 72: Różne rodzaje zup

ZUPA ZIEMNIACZANA

Tym razem przygotowujemy ją z marchewką i porami.

SKŁADNIKI (na 12 osób): 15 dużych ziemniaków; 3 marchewki; 3 pory; 3 cebule; 3 litry wywaru z warzyw; pietruszka; pieprz; 6 kiełbasek debreczynek; tosty z białego chleba pokrojone w kostkę; szczypiorek; majeranek; liście laurowe; gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE: Najszybciej danie przyrządza się w parowarze. Obrać ziemniaki i marchew, pokroić w grube kostki. Obrać i pokroić w kostkę cebulę. Pokroić pory w krążki. Podsmażyć cebulę na oliwie z oliwek, dodać pory. Dodać wywar z warzyw. Do wywaru wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i marchew oraz liście laurowe. Zamknąć pokrywę, doprowadzić do wrzenia i gotować przez około 15 minut. Następnie otworzyć parowar, wyjąć liście laurowe i dodać zioła. Z tak przygotowanych składników ugnieść puree i doprawić pieprzem i gałką muszkatołową. Wskazówka: nie należy oszczędzać na majeranku, gdyż to on nadaje zupie ziemniaczanej jej wyjątkowego smaku. Ułożyć na talerzu plasterki kiełbasy i zalać je zupą. Podawać z grzankami.

NIEMCY

ZUPA KREM Z CUKINI

SKŁADNIKI (na 12 osób): 3 kg cukinii; 750 ml mleka odtłuszczonego; 3 łyżki oliwy z oliwek; 9 kawałków sera; sól; pieprz; gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE: Na początku obrać cukinię, pokroić ją i smażyć delikatnie na gorącym oleju przez około 15 minut. Dodać odtłuszczone mleko i wodę, aż zakryje cukinię. Gotować na wolnym ogniu do czasu, aż cukinia zmięknie. Następnie dodać ser, sól i pieprz. Umieścić wszystkie składniki w blenderze i ucierać, aż uzyskamy gładką konsystencję puree. Można podawać danie posypane gałką muszkatołową lub serem.

HISZPANIA



Lekcja 73: Wyraź samego siebie



Sięgnij pamięcią do ostatnich sesji treningowych i wymień swoje wrażenia o nich. Czy nauczyłem się czegoś nowego? Czy czuję się komfortowo w grupie? Co chciałbym zmienić? Co lubię najbardziej? Czy jest coś, czym chciałbym podzielić się z resztą uczestników?

Następnie porozmawiaj z trenerem i resztą uczestników na tematy, nad którymi chciałbyś popracować. Jakie ćwiczenia chciałbyś wykonać w trakcie najbliższych sesji?

Każdy uczestnik mówi wyłącznie za siebie i wyraża tylko swoje uczucia. Zawsze pamiętamy o tym, iż:

- Każdy ma prawo wyrazić swoje zdanie!
- Wszystkie refleksje i myśli są ważne!
- Nie wywieramy na siebie presji czasu!

Wypełnij brakujące części zdania:

– Byłem zdenerwowany z powodu _____

– Najlepiej potrafiłem _____

– Miałem problemy z _____

– Najbardziej chciałbym, aby mi również przydarzyło się _____





Lekcja 74: Ideał kelnera

Podczas dzisiejszych zajęć poznamy kilka zasad, których musi przestrzegać idealny kelner:

- Należy perfekcyjnie opanować menu oraz poznać serwowany w nim dania.
- Zawsze pytać gości, czy chcieliby rozpocząć od przystawek wymieniając nazwę jednej lub dwóch z nich.
- Robić tylko jedną rzecz na raz. Nie liczyć na to, że uda się spisać zamówienie w drodze do kolejnego stolika.
- Szanować osobistą przestrzeń gości. Nigdy nie należy siadać przy ich stole w trakcie podejmowania zamówienia, nie podawać rąk gościom (chyba, że nie będzie innego wyjścia), nie wchodzić w kontakt fizyczny. Zakres życzliwości kelnera zależy od rodzaju lokalu; pewne zachowania, które mogą być nieodpowiednie dla restauracji, mogą wydać się jak najbardziej na miejscu w barze lub pubie.

Należy również:

- Jasno formułować zakres i treść zamówienia.
- Zadawać pytania w sposób taktowny.
- Szybko sprzątać ze stołu talerze, szklanki, sztućce i wszystko, co zostało użyte przez gości, a nie jest im już potrzebne.
- Pracując w eleganckiej restauracji sprzątania ze stołu nie należy rozpoczynać wcześniej, niż w momencie, w którym wszyscy goście zakończą swoje posiłki; w przeciwnym razie ci, którzy wciąż jedzą mogą mieć wrażenie, że są popędzani.

Poza tym:

- Nie należy z góry zakładać, że goście którzy zakończyli posiłek chcą już wyjść i tylko czekają na rachunek.
 - Należy zachować uprzejmość w stosunku do gości zachowujących się w sposób trudny i nieprzyjazny.
 - Bacznie kontrolować sytuację na stołach.
-



ODGRYWANIE RÓL

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy. Każda grupa raz odgrywa rolę gości, a raz kelnerów. Każdy z uczestników otrzymuje jedno zadanie wraz z instrukcją, co mówić podczas odgrywania swojej roli, mogą więc zachowywać się nerwowo i nieuprzejmie w stosunku do kelnera.

Problemy grupy nr 1:

- Włos w zupie.
- Stek jest za zimny.
- Wino jest zakorkowane.
- Kelner wciąż nie podchodzi
- Uwaga do innego kelnera, że nasz kelner jest naprawdę nieprzyjazny.

Problemy grupy nr 2:

- Za mało wydanej reszty.
- Chcę porozmawiać z właścicielem.
- O, nie! Wylałeś mi wino na koszulę.
- Jedzenie smakuje obrzydliwie...
- Czekam, aby kelner przyjął moje zamówienie już od 20 minut!



Lekcja 75: Konkurs kreatywności



Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórzcie menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać



- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zamierzać zrobić, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!

1. Zimna przystawka _____

2. Zupa _____

3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy _____

4. Deser _____



Lekcja 76: Umowa o pracę

Tak się szczęśliwie składa, że dzięki kursowi SUVOT łatwiej Ci będzie znaleźć pracę w sektorze gastronomicznym. Czy wiesz jednak, co powinna zawierać prawidłowo sporządzona umowa o pracę? Przeczytaj poniższe wytyczne, które zawsze powinny zostać uwzględnione w umowie o pracę:

- Imię i nazwisko pracodawcy.
- Imię i nazwisko pracownika.
- Czas trwania umowy.
- Okres próbny.
- Zakres obowiązków pracodawcy.
- Zakres obowiązków pracownika.
- Wynagrodzenie pracownika.
- Godziny pracy.
- Czas urlopu.
- Warunki zwolnienia z pracy.

Zawsze dokładnie czytaj umowę, a jeśli masz w stosunku do niej jakiegokolwiek wątpliwości nie wahaj się poprosić pracodawcę lub eksperta o stosowne wyjaśnienia, co pozwoli uniknąć dalszych nieporozumień.



GULASZ PO HISZPAŃSKU



SKŁADNIKI (na 12 osób): 1 kg ciecierzycy (moczonej w wodzie co najmniej 10 godzin); 6 litrów wody; 60 dag cielęciny lub wołowiny; 30 dag szynki; 45 dag boczku lub słoniny w jednym kawałku; 30 dag ziemniaków pokrojonych na pół (średnich); 30 dag kiełbasy wieprzowej (jedna kiełbasa); 0,45 dag grubo posiekanej kapusty (małej); można dodać 3/4 kurczaka; 3 kości; 9 marchewek; 3 pory (lub mała cebula); 1.5 szklanki drobnego makaronu; 9 łyżek oliwy z oliwek; 3 ząbki czosnku; sól do smaku

PRZYGOTOWANIE: Zagotuj 6 litrów wody. Do wrzącej wody wrzuc namoczoną wcześniej i odcedzoną ciecierzycę. Dodaj cielęcinę, szynkę, boczek, kurczaka, kość, marchew, pora i miętę. Gdy zupa się zagotuje zbierz powstałą pianę i gotuj na małym ogniu przez 2 godziny. Dodaj ziemniaki i sól do smaku. Gotuj 1 godzinę. W tym czasie nakłuj kiełbasę igłą (żeby nie pękała) i umieść w oddzielnym garnku z kapustą i wodą (tak by ją zakrywała). Doprowadź do wrzenia i gotuj. Pół godziny przed podaniem wymieszaj mięso, szynkę, kurczaka, etc. i odcedź 6 szklanek bulionu. Doprowadź do wrzenia, dodaj surowy ryż lub makaron i gotuj do miękkości. Gdy kapusta i kiełbasa są już gotowe, dobrze je odsącz i usmaż na 3 łyżkach oliwy z oliwek, na której wcześniej podsmażony był (a następnie zdjęty z patelni) ząbek czosnku. Podaj bulion z ryżem lub makaronem jako pierwsze danie. Jako danie główne na środku talerza podaj ciecierzycę, z ziemniakami u góry i na dole oraz z plasterkami marchwi po bokach. Pokrój mięso, szynkę, bekon oraz kurczaka i połóż je na ciecierzycy. Wyłóż kapustę z kiełbasą na osobny talerz.

HISZPANIA



Lekcja 77: Wizyta w hotelu



Wyberzemy się dziś na wizytę do hotelu, gdzie dowiemy się wszystkiego na temat pracy kucharzy i kelnerów. Dowiemy się, co różni zwyczajną pracę od pracy w restauracji: obecność personelu 24 godziny na dobę, obsługa tego samego klienta kilka razy w ciągu danego dnia czy goście przyjeżdżający z innych krajów. Będzie to bardzo przyjemna wizyta...a kto wie? Być może w przyszłości podejmiecie pracę w podobny hotelu.



Lekcja 78: Specjalność kuchni niemieckiej



Zamierzamy przygotować dziś kilka typowo niemieckich potraw, które na pewno będą Wam smakować.

SOLONE NÓŻKI WIEPRZOWE Z PIEROGAMI I CZERWONĄ KAPUSTĄ

SKŁADNIKI (na 12 osób): 4 ½ kg solonych nóżek wieprzowych; 1 ½ litra bulionu; 750 ml ciemnego piwa; 6 cebul pokrojonych w plasterki; 9 ząbków czosnku; 3 łyżeczki pasty pomidorowej; 3 łydugi świeżego tymianku; 3 kawałki suszonej bylicy; 9 liści szalwii; 3 łyżeczki soli; 1 ½ łyżeczki pieprzu; 3 łyżeczki rozdrobnionego oregano; 3 łyżeczki rozdrobnionego rozmarynu; 1 ½ łyżeczki rozgniecionego kminku; tłuszcz do smażenia; odrobinę ciepłej wody oraz sosu.

Kluski z chleba: 3 400-gramowe bochenki suchego chleba francuskiego pokrojonego w 1 cm kostki; 3 szklanki mleka; ¼ filiżanki i 2 łyżki masła; 3 cebule, drobno posiekane; 3 łyżki posiekanej natki pietruszki; 6 jaj; 1½ łyżeczki soli; 3 szczypty zmielonego czarnego pieprzu; 1 ½ szklanki suchej bułki tartej (opcjonalnie).

Czerwona kapusta (jeśli nie uda się zakupić gotowej w słoiku): 1 ½ szklanki wody; 2 małe główki kapusty czerwonej, rozdrobnionej; 6 jabłek, obranych, posiekanych, bez pestek; ½ szklanki paczkowanego brązowego cukru; 2 łyżeczki masła; 2 szklanki białego octu destylowanego; 1 łyżeczka mielonego cynamonu; ½ łyżeczki mielonego ziela angielskiego; ½ łyżeczki mielonych goździków; ¼ kostki masła.

PRZYGOTOWANIE: Umyj, osusz i posiekaj solone nóżki wieprzowe. Natrzyj je mieszanką przypraw, solą, pieprzem, majerankiem, bylicą, rozmarynem i kminkiem. Zapiekaj wieprzowinę w naczyniu do pieczenia, aż stanie się całkiem brązowa. Dodaj plasterki cebuli oraz koncentrat pomidorowy i podduś przez chwilę. Dodaj bulion i trochę podgotuj. Dodaj tymianek, bylicę, liście szalwii i ząbki czosnku do sosu oraz ciemne piwo. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 170°C przez około 2,5 godziny. Kilukrotnie podczas gotowania podlej wieprzowinę sosem. Dodaj trochę ciepłej wody do sosu po to, żeby nie był zbyt gęsty. Pod koniec pieczenia podnieś temperaturę do 220°C na około 15 – 20 minut (skórka stajnie się chrupiąca) Przygotuj kapustę: nalej wodę do dużego rondla, dodaj kapustę, jabłka, brązowy cukier, ocet, cynamon, ziele angielskie, goździki i masło. Doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień i przykryj. Gotuj na wolnym ogniu 45 minut, mieszając od czasu do czasu, aż kapusta zmięknie. Dodaj pozostałe masło przed podaniem. W międzyczasie przygotuj pierogi: umieść kostki chleba w dużej misce. Podgrzej mleko aż się zagotuje, a następnie polej nim kostki chleba. Wymieszaj. Niech chleb moczy się przez ok. 15 minut. Rozpuść masło na patelni na średnim ogniu. Dodaj cebulę i mieszając, podsmaż ją, aż będzie miękka. Wymieszaj z natką pietruszki i zdejmij z ognia.

Wymieszaj z chlebem, jajkami, solą i pieprzem. Wymieszaj ciasto ręką, wyrabiając palcami, aż będzie gładkie i lepiące. Doprowadź osoloną wodę do wrzenia. Zrób próbną kluskę o wielkości mandarynki (uformuj ją w mokrych dłoniach). Delikatnie wrzuć do wrzącej wody. Jeśli kluska się rozpadnie oznacza to, że ciasto jest zbyt mokre. W takim wypadku do reszty ciasta dodaj trochę bułki tartej. Zrób z pozostałego ciasta kluski i ostrożnie wkładaj do wrzącej wody. Gotuj na wolnym ogniu przez ok. 20 minut, następnie wyjmij i odcedź. Kluski powinny być miękkie i smaczne! Wieprzowinę polej sosem (zagęść go, jeśli będzie zbyt rzadki), dopraw do smaku solą i/lub pieprzem.

NIEMCY



Lekcja 79: Konkurs kreatywności



Aby nasz kurs gotowania zawierał więcej elementów komunikacji między ludzką, proponujemy przeprowadzić konkurs kreatywności. Jest to doskonały sposób na trening wyobraźni i rozwijanie pracy zespołowej, w której wszyscy uczestnicy wspólnie dochodzą do porozumienia i opracowują przepisy kulinarne. Jest to okazja, aby wyzwolić własną kreatywność i ugotować coś wspaniałego! Przedstawiamy Wam kilka sposobów na pobudzenie wyobraźni:

- Użyjcie tylko tych składników, które zaproponuje trener. Każdy uczestnik musi samodzielnie zdecydować, co z nich ugotuje.
- Przygotujcie menu przygotowywane z produktów występujących sezonowo.
- Stwórzcie menu biorące pod uwagę określoną ilość pieniędzy (podaną przez trenera).
- Po sporządzeniu listy ulubionych potraw wspólnie decydujemy, którą z nich przygotowywać
- Przygotowanie pełnego menu i zaproszenie rodziny oraz przyjaciół. Aby zorganizować taką imprezę, należy zapisać wszystko, co ma się zaimplementować, kto jest odpowiedzialny za określone dania i jakie kroki należy podjąć!



1. Zimna przystawka_____
 2. Zupa_____
 3. Danie główne z przystawką i przystawką zawierającą witaminy_____
 4. Deser_____
-



Lekcja 80: Do widzenia!

Nadszedł czas ostatecznych refleksji na temat szkolenia oraz moment pożegnania z resztą uczestników. Porozmawiajmy więc o wszystkim, co dobre i złe, o naszych wrażeniach i uczuciach, o rzeczach, które warto by zmienić, o ulubionych chwilach i doświadczeniach.

Zorganizujcie więc duże przyjęcie dla swoich bliskich i przyjaciół, aby zobaczyli oni, czego nauczyliście się w trakcie warsztatów SUVOT. Waszym zadaniem jest więc opracowanie menu, zorganizowanie sali, nakrycie i udekorowanie stołów, profesjonalna obsługa kelnerska i znakomita praca zespołowa. Już po posiłku poświęćcie gościom trochę czasu pytając ich, czy są zadowoleni z posiłku, co w ich opinii poszło nie tak, jakie były porcje i potrawy. Wszystkiego najlepszego i powodzenia!

Skoro więc wypada kończyć... pozwólcmy i innym dowiedzieć się o wszystkim, co się wydarzyło, co wspólnie zrobiliśmy, jakich niesamowitych rzeczy nauczyliśmy się podczas zajęć SUVOT, a także, co oczywiście – spędzajmy na co dzień trochę więcej czasu w naszych własnych kuchniach.





AUTORZY

Niniejsza inicjatywa to efekt pracy i uzupełniających się doświadczeń organizacji z Niemiec (CJD), Polski (TEATR GRODZKI), Słowenii (OZARA) i Hiszpanii (INTRAS). Uzyskany efekt jest wynikiem posiadanej wiedzy w zakresie opieki społecznej i zdrowotnej, szkoleń zawodowych oraz warsztatów teatralnych i psychodramatycznych.



FUNDACJA INTRAS

INTRAS jest hiszpańską organizacją typu non-profit, wykonującą wysokiej jakości badania i oferując usługi w dziedzinie zdrowia psychicznego. Główną grupę odbiorców działań INTRAS stanowią osoby z zaburzeniami psychicznymi, organizacja prowadzi jednak również działalność i oferuje swe usługi w kręgu osób niepełnosprawnych, starszych i zagrożonych wykluczeniem społecznym. INTRAS składa się obecnie z 8 ośrodków, funkcjonujących w 3 różnych prowincjach na terenie Hiszpanii. Dysponuje on kadrą ponad 80 psychiatrów, psychologów oraz specjalistów z dziedzin społecznych i edukacyjnych, którzy wykonują badania, prowadzą szkolenia oraz praktykę kliniczną. Lata pracy zawodowej dostarczyły INTRAS solidnego doświadczenia, stanowiąc doskonałą bazę dla rozwoju nowych technologii, tworzenia programów i aplikacji dla rehabilitacji poznawczej, a także służąc budowaniu szkoleń i leczeniu zaburzeń psychicznych. INTRAS jest podmiotem odpowiedzialnym za koordynację projektu SUVOT. Więcej informacji: www.intras.es

Dane kontaktowe:

C/Santa Lucía, 19, 1a^a planta, 47005 Valladolid, Hiszpania
Tel: +34983399633
intras@intras.es



OZARA SŁOWENIA

Ozara to słoweńska pozarządowa organizacja humanitarna, działająca w zakresie opieki społecznej i zdrowotnej. Ozara oferuje różne formy rehabilitacji i wsparcia psychospołecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Jej celem jest przywrócenie ich społeczeństwu oraz środowisku zawodowemu, a także umożliwienie im samodzielnego życia i poprawa jego jakości. Ozara wspiera programy samopomocowe, promuje także rzecznictwo na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich bliskich. Ozara realizuje szereg działań prewencyjnych, prowadzi aktywną działalność wydawniczą, edukacyjną i promującą zdrowie psychiczne. Więcej informacji: www.ozara.org

Dane kontaktowe:

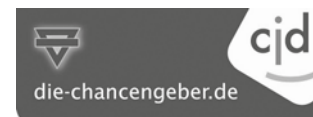
Ul. Ljubljanska 9, 2000 Maribor, Słowenia
Tel: +386023300444
info@ozara.org

CJD FRECHEN

CJD jest dużą, ogólnokrajową instytucją zawodową, działającą w około 150 ośrodkach, położonych w różnych miejscach w Niemczech. CJD zatrudnia 8.000 pracowników, prowadzących coroczne szkolenia dla ok. 150.000 młodzieży i dorosłych, z których większość to osoby cierpiące na różne formy niepełnosprawności. Trening umiejętności zawodowych w sektorze gastronomii i żywienia jest jednym z najważniejszych spośród 25 programów prowadzonych przez zawodowych trenerów CJD. Został on zaprojektowany przez pracowników legitymujących się wyjątkową wiedzą i odpowiednią reputacją w swojej dziedzinie. CJD działa jako struktura pośrednicząca pomiędzy programami kształcenia, badaniami i rehabilitacją, a rynkiem pracy. Poprzez sieć lokalnych i regionalnych wydziałów CJD ściśle współpracuje z Narodową Agencją Pracy, uniwersytetami, uczelniami wyższymi, a także zaangażowanymi we współpracę psychologami, szpitalami oraz podmiotami działającymi w obrębie systemu zdrowia publicznego. Więcej informacji: www.cjd-bbw-frechen.de

Dane kontaktowe:

Gemeinnütziger e.V.
Vereinsregister Stuttgart Nr. 98, Clarenbergweg 81, 50226 Frechen, Niemcy
Tel: +49022345160
cjd.bbw.frechen@cjd.de



STOWARZYSZENIE TEATR GRODZKI

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki prowadzi od 1999 programy edukacyjne, artystyczne i społeczne w całej Polsce dla grup potrzebujących wsparcia, takich jak osoby niepełnosprawne, młodzież w trudnej sytuacji życiowej, osoby bezrobotne, poprawiając ich możliwości edukacyjne i zawodowe. Stowarzyszenie Teatr Grodzki zatrudnia 62 osoby niepełnosprawne w prowadzonych przez siebie dwóch Zakładach Aktywności Zawodowej i prowadzi Warsztat Terapii Zajęciowej Bielsku-Białej dla 30 osób niepełnosprawnych. W ciągu ostatnich 5 lat Stowarzyszenie stworzyło i prowadziło 15 projektów finansowanych przez Unię Europejską, w tym dwa pilotażowe przedsięwzięcia związane z zastosowaniem psychodramy i pracy teatralnej w edukacji dorosłych. Teatr Grodzki jest bardzo uznaną i cenioną organizacją wśród instytucji zajmujących się profesjonalnie teatrem i edukacją. Był on odpowiedzialny za prawdziwie innowacyjny aspekt projektu SUVOT, rozwijając narzędzia szkoleniowe w oparciu o swoje doświadczenie, tak, aby tworzyć możliwości zawodowe dla osób cierpiących na chorobę psychiczną. Stowarzyszenie rozwinęło zajęcia rozwijające umiejętności społeczne, wykorzystując techniki teatralne (granie ról) w szkoleniach zawodowych, w ścisłej współpracy z partnerem niemieckim CJD, który jest odpowiedzialny za stworzenie gastronomicznego programu szkoleń. Więcej informacji na www.teatrgrodzki.pl

Dane kontaktowe:

ul. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała, Polska
biuro@teatrgrodzki.pl
+48334975655



Książka, którą właśnie trzymasz w rękach została zaprojektowana jako cenny materiał pomocniczy w programach służących przygotowaniu osób niepełnosprawnych do podjęcia zatrudnienia. Tytuł wydaje się mówić sam za siebie. Odzwierciedla on podjęte przez nas próby znalezienia synergii, wypływającej z połączenia formalnych aspektów kształcenia zawodowego oraz metod rozwijających umiejętności społeczne. Mamy nadzieję, że prezentowane szkolenie zawodowe, jak również udział osób z trudnościami psychicznymi w niniejszym kursie zawodowym przyczynią się do zwalczania uprzedzeń i stereotypów związanych z chorobami psychicznymi. Żywimy przekonanie, że prezentowany program zwiększy możliwość zatrudnienia osób dotkniętych dolegliwościami psychicznymi, a także przyczyni się do ponownego włączenia osób niepełnosprawnych w środowisko pracy zawodowej.

