



Andó Pál

## Növényi eredetű élelmiszerek előkészítési módjai I.

**NSZFI**  
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI  
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

**Előkészítés**

A követelménymodul száma: 1464-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-014-30

## NÖVÉNYI EREDETŰ ÉLELMISZEREK ÚTJA A KONYHÁN

A zöldségek előkészítésének fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Nagyon sok tudással, tapasztalattal kell rendelkeznie a szakácsnak, hogy eleget tudjon tenni a munkája által támasztott kihívásoknak. Tudnia kell gyorsan, de mégis gazdaságosan előkészítenie. Olcsón, de finoman és jó minőségben elkészíteni az ételeket. Ez roppant felelősségteljes feladat, aminek csak a jól felkészült, megfelelő elméleti tudással és kellő gyakorlattal rendelkező szakember tehet eleget.

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Ön egy vendéglátó egység konyháján dolgozik mint szakács. A konyhavezető szakács többféle nyersanyagot kér a raktárból. Az Ön feladata hogy a raktárakból összeszedje az alapanyagokat, és az előzetes ismeretek alapján az előkészítőben az utasításoknak megfelelően előkészítse a nyersanyagokat.

A következő nyersanyagok mellé írja oda, honnan, melyik raktárból vételezte az anyagokat és hogyan kell előkészíteni.

Liszt	
Rizs	
Sárgarépa	
Alma	
Paradicsom	
Körte	
Fejes saláta	
Zsemlemorzsa	
Uborka	

Szőlő	
Zellergumó	

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

### A ZÖLDSÉG- ÉS GYÜMÖLCSFÉLÉK ELŐKÉSZÍTÉSE

A nyersanyagok előkészítése a beérkező áru mennyiségi, minőségi és értékszerinti átvételével kezdődik.

**Gazdasági bejárat:** a helyét úgy kell meghatározni, hogy gépjárművel jól megközelíthető legyen az utcáról. Minél távolabb kerüljön a vendégek által igénybe vett területektől és a vendégbejáratától.

Biztosítani kell az áru könnyű rakodását, mozgatását.



1. ábra. Áruszállító kézikocsik



2. ábra. Rekeszmozgató kocsik

Általában a gazdasági bejáraton keresztül oldják meg a személyzet be- és kilépését is.

**Fontos szabály, hogy a nyersanyagok, a késztermékek és a hulladékok, maradványok útvonala nem keresztezheti egymást. Ha térben nem elválasztható az anyagok mozgatása, akkor időben kell azt megoldani.**

**Átvevőhelyiség:** Ebben a gazdasági bejáratához kapcsolódó helyiségben, amely lehet egy kiszélesített folyosói rész, ha megfelel az áruátvételi szabályoknak, történik az árumennyiségi és minőségi átvétele.

**Csak az olyan megrendelt és megbízható forrásokból származó árut vehetünk át, amely megfelel az élelmiszerbiztonsági szabályoknak!**

A mennyiségi átvétel után következik a minőségi ellenőrzés.

Vizsgálni kell:

- a szállító levélen, számlán található adatok a valóságnak megfelelnek-e
- a szavatossági időt
- származási helyet
- frissességét, csomagolás sértetlenségét
- az előhűtött, mélyhűtött áruk megfelelő hőmérsékletét

Az átvevő helyiség legfontosabb eszközei a kalibrált és folyamatosan ellenőrzött mérlegek.



3. ábra. Hitelesített mérleg ( úgynevezett mázsa )

Az árut csak a megbízott és kellő szakértelemmel rendelkező személy ( vezető, szakács, raktáros, gazdaszony ) veheti át.

**Raktárak:** a raktározás célja, hogy a beszerzés és felhasználás közötti időre megőrizzük a nyersanyagok minőségét. Fontos szempont az árukészlet mennyiségének közelítőleg pontos meghatározása. Kerüljük el ha lehetséges az áruhiányt, illetve az árubőséget.

Jól szervezett üzletben higiénikusan, könnyen és gyorsan jutnak el az áruk a raktárakba. Ennek feltétele a megfelelően kialakított közlekedőfolyosók ( szélesség, tisztántarthatóság ) és a raktárak a gazdasági bejáráthoz közel, azzal lehetőleg azonos szinten legyenek.

Raktározás alapkövetelményei:

- szakosítás ( az áruk tulajdonságai alapján más-más raktárba, kellően elválasztva kell elhelyezni )
- minőség megőrzése ( a tárolás körülményei az áruk sajátosságaihoz igazodik )
- HACCP követelményeinek való megfelelés (a megfelelő tisztaság fenntartása, rendszeres takarítás. A tároló állványok lehetőleg rozsdamentesek legyenek. )
- áttekinthetőség ( jól szervezett raktárban könnyen megtalálható minden, könnyű az árukészlet ellenőrzése. Célszerű feliratok elhelyezése. )

- szavatossági idő figyelemmel kísérhetősége (a friss és tartós szavatosságú áru kerüljön hátra, előre a régebbi és rövid szavatosságú legyen elől )
- vagyonbiztonság ( megfelelő zárhatóság, illetéktelenek bejutását kell megakadályozni )

Ami most minket érdekelhet, azok a raktárak melyekben a növényi eredetű élelmiszereket tárolhatjuk.

**Szárazáruraktár:**

Árufajta	Példák	Tárolás módja
<b>Szárazárúk</b>	Liszt, cukor, száraztészták, só, rizs, gabonaőrlemények, száraz hüvelyesek, olajos magvak, stb.	Dobozban, zacskóban, zsákban, állványon, polcon, emelvényen
<b>Fűszerek, ételízesítők</b>	Szemes bors, fűszerpaprika, mustár, ketchup, ételecet, stb.	Jól zárható csomagolásban, ami a nedvességtől, idegen szagoktól védi, polcon
<b>Zöldség és gyümölcskonzervek</b>	Üveges vagy fémdobozos konzervek	Polcon, biztonságosan elhelyezve
<b>Savanyúságok</b>	Üveges, fémdobozos, vödrös tartósított készítmények	Polcon, vagy hűtőben
<b>Növényi zsiradékok</b>	Különféle növényi olajok, sütőzsiradékok	Polcon, higiénikus csomagolásban
<b>Sütőipari termékek</b>	Kenyér, kifli, zsemlemorzsa	Ha nincs külön raktár, akkor külön polcon, jól elkülönítve más áruktól

A szárazáruraktárban mérlegek, munkaasztal, hűtők, mélyhűtő szekrények, polcok kellenek a biztonságos és higiénikus munkavégzéshez.



4. ábra. Digitális mérleg

#### **Gyümölcs és zöldségraktár ( földesáru raktár ):**

A gyümölcs és zöldségfélét hűvös, lehetőleg hűtött, megfelelő páratartalmú légtérű térben kell tárolni, mert így csökken a romlásveszély. Megoldás lehet hogy egy jól szellőző helyiségben hűtőszekrényben, illetve hűtőkamrában tároljuk az árukat. A hűtést nem igénylő anyagokat ( burgonya, vöröshagyma, alma, körte, stb.) rekeszekben, polcon vagy dobogón tároljuk. A hűtést igénylő termékeket pedig fajtánként szétválogatva, megfelelő hőfokú hűtőtérben tároljuk.

A helyiség padlózatát és falait mosható, könnyen tisztítható burkolattal kell ellátni. A tárolást úgy célszerű alakítani, hogy ne akadályozza a mindennapos takarítási műveletek elvégzését.

A tároláshoz a szállításra is használt műanyag rekeszek, ládákat, necc zsákokat célszerű és praktikus használni.

Ha tisztított zöldség vagy gyümölcs kerül az üzletbe, akkor a zöldség előkészítőbe közvetlenül, vagy az erre acélra rendszeresített hűtőberendezésekbe kell elhelyezni.

Mindennap szemrevételezéssel, válogatással gondoskodni kell az áru minőségének megőrzéséről.

#### **Mélyhűtők:**

Egyes nyers élelmi anyagokat, félkész és késztermékeket szokás  $-40^{\circ}\text{C}$ -ra hirtelen lehűteni, azaz gyorsfagyasztani. Azért van szükség a gyors lehűtésre, hogy a jelentős mennyiségben jelen levő víz ne tudjon makrokristályokká rendeződni. Ha ez bekövetkezik, csökken a termékek minősége, táp- és élvezeti értéke. Házilag csak akkor lehet ezt az eltarthatóságot növelő eljárást alkalmazni, amikor a megfelelő technológiai berendezések (sokkolóhűtő) rendelkezésre állnak. Fontos tudni, hogy a gyorsfagyasztás nem pusztítja el a kártékony mikroorganizmusokat, csak megállítja tevékenységüket.

A gyorsfagyasztott termékeket  $-18^{\circ}\text{C}$  alatt mélyhűtve kell szállítani és tárolni. Ha a hőmérséklet e fölé megy, megkezdődik az értékcsökkenés. Ezért a szállítás és a tárolás során egyaránt biztosítani kell, hogy a hűtlánc ne szakadjon meg.

A mélyhűtött termékek szakosított tárolása mélyhűtő ládákban, mélyhűtő szekrényekben vagy egy légtérben telepített, esetleg épített mélyhűtő kamrákban is megoldható. Ehhez megfelelő felirattal is ellátott védőcsomagolást, rekeszeket, tároló ládákat, szakaszokra osztott hűtőteret célszerű alkalmazni.

### **Az élelmiszerek kiválasztása**

Az élelmiszerek kiválasztása nagy szakértelmet, körültekintést igényel. Ahhoz hogy az ételek kifogástalanok legyenek, nem elég általánosságban megnevezni a készítésükhöz szükséges élelmi anyagokat. Az egyes zöldség és gyümölcsfajták, malomipari termékek, térsztaipari termékek más-más tulajdonságúak. Figyelni kell az egyes fajták szezonálítására, frissen vagy tartósítva használjuk, tartósítás fajtáját. Ismernünk kell az egyes áru fajták fizikai és kémiai tulajdonságait a felhasználhatóság szempontjából. Tudni kell az egyes ételek pontos receptjét és elkészítési technológiáját, mit hogyan kell előkészíteni.

A zöldségek fogyasztása jelentősen hozzájárul szervezetünk víz, szénhidrát, ásványi anyag, vitamin és rostanyag utánpótlásához. Ezért illik tudni az összetételüket, hogy megtudjuk választani a megfelelő alapanyagot az elő- és elkészítéshez, táplálkozásunk megtervezéséhez, ételek és ételsorok összeállításához, új ételek megalkotásához.

A szakácsok számára fontos információ, hogy melyik nyersanyag mikor áll rendelkezésre. Az élelmiszeripar fejlődése révén már kitolódtak a szezonálítás határai, de a helyben termelt, friss termék az igazi. Ezzel kiküszöbölhetjük a kényszertárolás, tartósítás, kényszerelérés által okozott minőségcsökkenést.

### **Előkészítő helyiségek**

A raktárból kivételezett élelmiszerek egy része előkészítés nélkül kerülhet a konyhára (szárzárta, konzervek, fűszerek stb.). Némelyeket a konyhában, egyes üzletekben a szárzárú-előkészítőben készítik elő további feldolgozásra (rizs válogatása, szárazbab válogatása, mosása, áztatása, dióbél kiválogatása stb.). A zöldségeket, a gyümölcsöket minden esetben előkészítő helyiségekben kell a konyhai elkészítő és az azt kiegészítő műveletek végzésére előkészíteni.



Mindegyik előkészítő helyiség falát legalább 2 méter magasan ki kell csempézni, felette meszelt falfelülettel, a padlózatot csúszásmentes kövezettel és padlóösszefolyóval kell ellátni.

A kézi daraboláshoz használt kemény műanyag vágólapokat meg kell jelölni, és azokat más helyiségekben, más funkcióra használni tilos!



5. ábra. HACCP rendszerbe elfogadott vágódeszkák

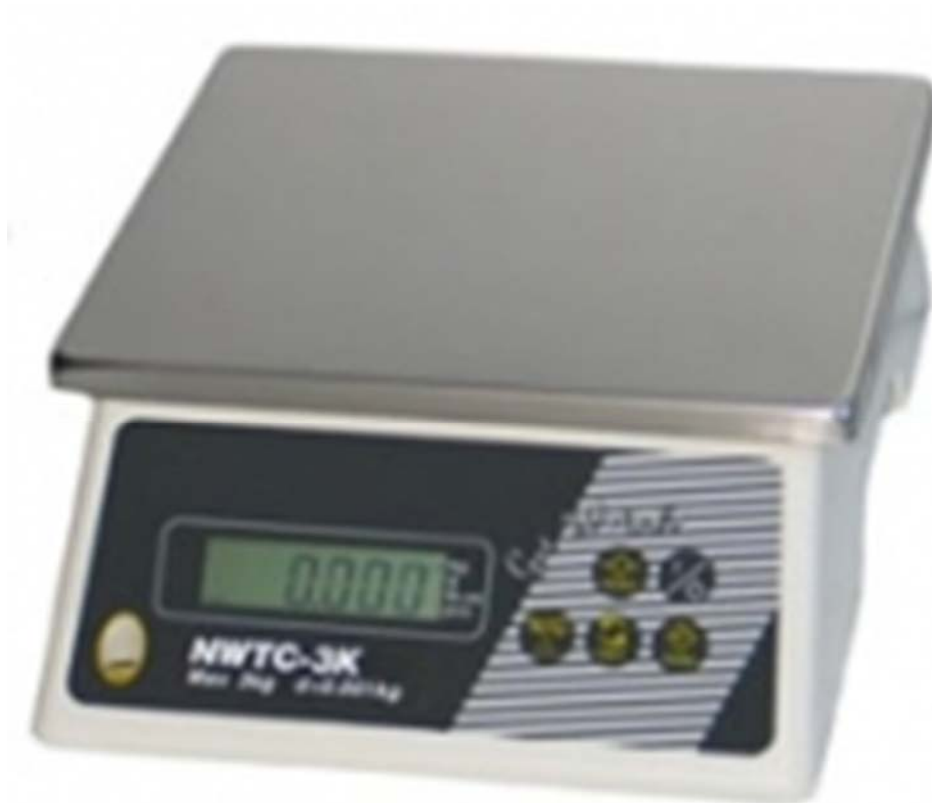
### Földesáru-előkészítő, gyümölcs- és zöldség-előkészítő

Itt történik a gyümölcs- és zöldségfélék száraz és nedves tisztítása, darabolása. Berendezési tárgyai: acéllemez asztalok, polcok, legalább két mélymedencés hideg-meleg vizes mosóalkalmatlanság, kézmosó, osztott hulladékártoló tartály. Célszerű mérleget is elhelyezni.



6. ábra. Saválló munkaasztal

MUNKK



7. ábra. digitális mérleg

Gépi berendezései: burgonyakoptató, salátacentrifuga, többfunkciós daraboló.



8. ábra. Burgonyakoptató gépek



9. ábra. Többfunkciós szeletelő és daraboló

Az előkészített élelmi anyagok tárolására sok helyen hűtőszekrényt is beállítanak. Ez történhet hűtőszekrényben és hűtött munkaasztalban is.

A zöldség- és gyümölcsfélék kiválasztását az előkészítésük követi. Ennek során többek között a következőkre kell kiemelt figyelmet fordítani:

A tisztítást mindig a higiéniai követelmények maximális figyelembevételével kell végezni. Például egy burgonyát nem mosni kell, hanem alaposan megmosni, mert ha ez nem így történik, a hámozás során a föld rákerül a hámozott felületre is, az pillanatok alatt magába szívja, így a kötelező utómosás sem távolítja el. Ha pedig egy céklát nem alapos megmosás, sőt sikálás után teszünk fel főzni, könnyen válik olyan ízűvé, mint a föld.



10. ábra A nyersanyagot alaposan meg kell mosni

Az élelmi anyagokkal nem pazarlóan, hanem takarékosan kell bánni. Például az almát papírvékonyágban kell hámozni.



*11. ábra. A vékony hámozáshoz célszerű zöldséghámozót használni*

A formázás, a darabolás egyenletessége nemcsak a látvány, az esztétikum, az étel harmóniája miatt fontos, hanem azért is, mert ez biztosítja a puhulás egyenletességét is.



*12. ábra. A szakács legfontosabb szerszáma a jó kés*

A vágásnál, darabolásnál fontos a helyes kéztartás, mert csak így kerülhetjük el a veszélyes sérüléseket. Főleg a gyors munkavégzésnél célszerű ügyelnünk arra, hogy az ujjaink végét merőlegesen helyezzük a zöldségre, és kissé befelé hajlítva tartjuk. Így a kés lapja a második ujjpercünket érinti, az ujjbegyünk pedig biztonságban van.

A nyersanyagok az előkészítést követően ne maradjanak sokáig vízben, mert csökkenhet élvezeti és tápértékük. Mindig csak annyit tisztítsunk meg, amennyit 1–2 órán belül fel fogunk dolgozni.

Az előkészítés első fázisa a tisztítás. Ez történhet száraz és nedves módon, illetve a legtöbb esetben e kettő kombinálásával.



13. ábra. Földes áru tisztítása

Száraz tisztítás a válogatás (idegen anyagok és/vagy sérült, hibás darabok eltávolítása), a hámozás és a kaparás (héjrészek eltávolítása), a sérült vagy felesleges levelek eltávolítása, a csumázás (zöldpaprikánál), magozás, leszemezés (pl. ribizlinél), feltörés (olajos magvak kinyerése).

Nedves tisztításon a lemosást vagy megmosást, az áztatást, a leöblítést értjük.

A következő fázis a darabolás.

A zöldségfélék jellegzetes darabolási módjait a következő táblázatban foglaltuk össze.

<b>Egészben</b>	Vöröshagyma, burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, cékla, csírág ( spárga ), zöldbab, gomba
<b>Félben</b>	Vöröshagyma, sárgarépa, petrezselyemgyökér, karalábé, zeller, paradicsom, zöldpaprika, patisszon, gomba
<b>Negyedelve</b>	Vöröshagyma, torma, paradicsom

## NÖVÉNYI EREDETŰ ÉLELMISZEREK ELŐKÉSZÍTÉSI MÓDJAI I.

<b>Cikkekre</b>	Vöröshagyma, burgonya, káposzták, paradicsom, zöldborsó, gomba
<b>Hasábra</b>	Burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, cékla, padlizsán
<b>Batonra</b>	Burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, cékla, karalábé, zeller, uborka, patisszon, cukkíni
<b>Szeletelve</b>	Vöröshagyma, sárgarépa, petrezselyemgyökér, cékla, karalábé, zeller, káposzták, uborka, tök, paradicsom, zöldborsó, padlizsán, gomba, kínai kel, patisszon, cukkíni,
<b>Karikára</b>	Vöröshagyma, burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, cékla, uborka, paradicsom, zöldborsó, padlizsán, cukkíni
<b>Szalmára</b>	Burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, gomba
<b>Kockára</b>	Vöröshagyma, burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, cékla, karalábé, zeller, paradicsom, zöldborsó, gomba, patisszon
<b>Finomra</b>	Vöröshagyma, cékla, gomba
<b>Gyufametélre</b>	Sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller
<b>Kivájva</b>	Burgonya, karalábé, uborka, tök, paradicsom, patisszon, cukkíni
<b>10–20 mm-es darabokra</b>	Csírág ( spárga ), zöldbab
<b>Reszelve</b>	Burgonya, cékla, torma, káposzták
<b>Rózsákra szedve</b>	Kelvirág ( karfiol ), brokkoli
<b>Leveleire szedve</b>	Káposzták, fejes saláta, kínai kel,
<b>Tépve</b>	Fejes saláta, kínai kel
<b>Gyalulva</b>	Uborka, tök, cukkíni
<b>Golyóra</b>	Cukkíni

Néhány fontos tanács a zöldség- és gyümölcsfélék tisztításához, darabolásához:

A gyökérzöldségek és a burgonya felületéről nagyon alapos munkával mossuk le a földes szennyeződések, mielőtt a héjrészeket kaparással vagy hámozással eltávolítjuk. A redősebb felületűeket (cékla, zeller, torma) esetenként indokolt csak e célra használt kefével is megdörzsölni. Darabolásig, majd azt követően felhasználásig mindegyiket hagyjuk vízben, hogy felületük ne érintkezzék a levegő oxigénjével, és így ne barnuljon meg.



*14. ábra. A burgonyát hámozás előtt alaposan mossuk meg, vagy folyóvíz alatt hámozzuk. A csírakezdeményeket késsel, vagy a zöldség hámozón lévő tűske segítségével vágjuk ki. A tisztított burgonyát vízben tároljuk, hogy ne barnuljon meg.*

A meghámozott feketegyökeret rögtön használjuk fel, vagy tegyük citromos vízbe, nehogy elveszítse hófehér színét. Ha hosszabb idejű tárolásra van szükség, akkor a tisztított gyökereket gyengén citromos sós vízben forraljuk meg és a kihűtött forralóvízbe visszatéve tartjuk hűvös helyen tovább.



*15. ábra. A feketegyökeret először alaposan mossuk meg. A csúcsos vége felé haladva vékonyan hámozzuk meg. A megfelelő alakúra és méretűre vágott feketegyökeret liszte és citromos vízben tároljuk, hogy ne színeződjön el.*

A káposztafélék közül a kelkáposztát, a fejes- és vörös káposztát, a kínai fodros kelt alaposan mossuk meg, majd távolítsuk el a külső sérült leveleket. Vigyázzunk, mert előfordul, hogy néhány belső levél is hibás. Ezekről se feledkezzünk meg, bár eltávolításuk csak levelekre szedéssel oldható meg. Ha szeletelni vagy reszelni akarjuk, vágjuk félbe, a nagyobbakat negyedbe, és hagyjuk benne a torzsáját, mert az a fejet egyben tartja. Ha leveleire akarjuk szedni, előbb vágjuk ki ék alakban a torzsát, így könnyebb lesz a dolgunk.





*16. ábra. A káposztát úgy vágjuk fel, hogy először eltávolítjuk a külső leveleit, majd negyedekre vágjuk. A gömbölyű oldalával a deszkára helyezzük, és a torzsát egy szakácskéssel ék alakban kivágjuk. A káposztát keresztben vékony szeletekre vágjuk, ezután magától csíkokra esik szét.*

A kelvirágot, annak fehér, lila vagy pagoda változatait és a brokkolit is úgy tudjuk könnyen rózsáira szedni, ha a kés hegyével benyúlunk a rózsák tövéhez, és elvágjuk a torzsát. Így azt a levélnyakakkal együtt könnyen el tudjuk távolítani. Mindig ellenőrizzük, hogy nincs-e hernyó vagy hernyórágás a fejekben! A felületi barnulást pedig lefaragással távolítsuk el.



*17. ábra. Fektessük a brokkolit a deszkára. Szakácskéssel vágjuk le a fás szárát, közvetlenül a rózsák száracskái alatt.*



*18. ábra. Szedjük szét a rózsákat úgy, hogy a kést a száracskáik közé csúsztatjuk. Öblítsük le hideg vízzel, és töröljük szárazra konyharuhával*

A karalábé héj alatti részén néha– a hámozás után jól látható– fás réteg alakul ki. Ezt lefaragással távolítsuk el. Ha fás az egész fej, vagy ha már pudvásodni kezdett, csak például húslevesfélébe főzzük bele az íze kedvéért, vagy pürésített étel (pl. karalábékrémleves) készítéséhez használjuk fel.



*19. ábra. Először levágjuk a leveles száracskát. A zsenge leveleket fűszerezésre is, vagy díszítésre is használhatjuk. A karalábé héját a levelek kiindulási pontjánál könnyen lehúzzhatjuk, a nagyobb gumókat inkább hámozzuk.*

Egyes kabakosfélék (pl. cukkini, cuketti, patisszon), illetve– fajták (pl. kígyóuborka) zsenge héja és ("tejes") magja ehető, tehát a felületen lehet hagyni, de nagyon alaposan meg kell mosni és a szárvégeket tövestül ki kell vágni. A kifejlett példányok hámozásakor és a magvak kivájásakor az ehető részekből minél kevesebbet távolítsunk el.

A száraz hüvelyesekből soha ne feledjük el az idegen anyagokat (kavics, héjrész, gyommag) vagy a sérült szemeket eltávolítani. Számoljunk azzal, hogy a főzési idő jelentősen csökkenthető, ha a mosás után legalább 4–6 órára vízben áztatjuk a szárazbabot vagy a lencsét.

A levélzöltségek előkészítésének legkényesebb pontja a földes szennyeződések eltávolítása. A levélnyakak alá, az esetleges fodrok közé gyakran úgy "elbújik" a föld, hogy csak áztatással és erős- minden levélhez eljutó- vízszugárral lehet eltávolítani. A levélzöltségeket, ha szükséges, lehetőleg darabokra tépkedéssel aprítsuk, mert így egyiket sem túl hosszú ideig vízben vagy szellőztelen fóliás takarással.



20. ábra. A fejes salátát először leveleire szedjük, majd hideg vízbe áztatjuk. Alapos áztatás és öblítés után egy drótkosárban lecsöpögtetjük, de használhatunk salátacentrifugát is.

A burgonyafélék közül a vastag héjú paradicsomot úgy hámozzuk meg, hogy egy rövid felületi vágás után szűrőkanálba téve tegyük egy pillanatra forrásba levő vízbe, majd azonnal jeges vízbe. A héj széle meg fog penderedni, és így könnyen eltávolítható. A paradicsom zöld szárhoz csatlakozó részét mindig távolítsuk el.

A zöldpaprika csomóját úgy tudjuk a legkönnyebben és a legkisebb veszteséggel eltávolítani, ha rövid pengéjű hegyes késsel körülvágjuk, és úgy emeljük ki. Könnyebb elvégezni a műveletet, ha a darabolás módja lehetővé teszi, hogy előbb hosszában elvágjuk a paprikát. Ha csípős a paprikánk, a magház eltávolítása és a magok kimosása után vágjuk ki az ereket (közben gyakran mossunk szappannal kezet, vagy használjunk eldobható kesztyűt), és a feldarabolt paprikát egy pillanatra mártjuk forrásba lévő vízbe, majd öblítsük le.

A különböző színű (sötétlilából vajsázig) padlizsán vagy más néven tojásgyümölcs, törökparadicsom akkor a legalkalmasabb a felhasználásra, ha kissé benyomható felülete rugalmasan visszanyomódik. Előkészítésekor a mosást követően szárrészét levágjuk. A termést hagyhatjuk héjasan, de az étel jellegének megfelelően hámozhatjuk is. Elvághatjuk félbe, karikára vagy kockára, hasábokra is.

A vörös-, a lila és a fokhagymáról először a száraz héjrészt távolítsuk el, és csak utána mossuk meg. (A vöröshagyma belső, alaposan megmosott burkolóleveleit jól használhatjuk húsleves jellegű levesek színezésére.) Sokáig soha ne áztassuk egyiket sem. Ha darabolás előtt néhány órát "vár ránk" a tisztított, megmosott vöröshagyma egy tálcán szétrakva, kevésbé fogjuk "siratni" vágás közben. Ha az újhagymát három-négy centis darabokra vágjuk és a feléig 4-5 metszést ejtünk rajta, jeges vízbe téve kinyílik, mint a rózsa.



21. ábra. Fektesük a fokhagyma gerezdeket a deszkára, és enyhén nyomjuk rá a szakácskés lapját, hogy felrepedjen a héja, amelyet aztán könnyedén lehúzhatunk



22. ábra. Nagyjából aprítsuk fel, azután szórjuk meg egy csipet sóval ( így nem fog a késhez tapadni ). Folytassuk az aprítást, amíg egészen kicsi darabokra vágjuk. Ha pépesíteni akarjuk, aprítás közben nyomkodjuk a deszkához.

A (csiperke) gombáról először kaparással távolítsuk el a táptalajmaradványokat. Ha vastagabb a kalapon lévő héj, ezt is húzzuk le, majd tegyük a gombát bő vízbe. Alapos átforgatás után a gombát tegyük át másik edénybe, és ne a vizet öntsük le, mert akkor ismét a felületre kerülhet a földmaradvány. A műveletet legalább kétszer ismétljük meg. Az egyéb termesztett gombaféléknél a nem ehető részek eltávolítása után szintén az alapos váltott vizes mosás indokolt. A fehér, a zöld, vagy a lila spárgáról a héjat hámozóval vagy éles késsel a fejtől a száron végighaladva vékonyan távolítsuk el. Mosáskor a spárgafejjel bánjunk óvatosan, mert könnyen letörhet.



23. ábra. Szakácskéssel vágjuk le a spárga szárának kemény végét.



24. ábra. Óvatosan fogjuk meg a hajtásánál, és zöldséghámozóval vagy kis zöldséges késsel körben vékonyan hámozzuk meg.

Az articsóka felső felét és szárát vágjuk le, majd óvatosan vágjuk le körbe a kemény buroklevelek végeit. A fehéres belső felületet citromlével kenjük meg további feldolgozásig, nehogy megbarnuljon. Ha rövid időn belül nem kerül felhasználásra, akkor gyengén citromos, sós forrásban lévő vízben blansírozzuk, majd a kihűtött lében hűtőbe téve tartjuk.



25. ábra. Szedjük, vagy vágjuk le az összes nagy levelet.



26. ábra. Szakácskéssel vágjuk le a szárát a virág aljánál, hogy az articsóka lapos aljánál egyenesen megálljon.



*27. ábra. Vágjuk le a virág hegyes csúcsát, és már készen áll a további feldolgozásra*



*28. ábra. Közvetlenül fej fölött vágjuk le a közepén lévő, puha, hegyes levélcsúcsokat. Láthatóvá válnak a hajas rostok.*



29. ábra. Hámozó késsel vágjuk le a maradék levéltöveket, és késsel igazítsuk teljesen laposra az alját.



30. ábra. . Kiskanállal vágjuk ki a "hajas fejet". Ügyeljünk arra hogy ne maradjon benne rostszál.





31. ábra. Bőségesen dörzsöljük be citrommal, hogy ne színeződjön el.

Az almatermésű gyümölcsök héjában sok értékes tápanyag van, ezért csak indokolt esetben távolítsuk el. A hámozás és/vagy magház eltávolítása után a héj nélküli felületet kenjük meg citromlével, vagy a gyümölcsöt tegyük citromos vízbe, hogy ne barnuljon meg. Ha azonnal feldaraboljuk és például savas kémhatású salátába tesszük, a művelet elhagyható.

A csonthéjasok kimagozását soha ne mulasszuk el olyan esetben, ha azokat beletesszük az ételbe. Ez még a húsos nagy szemű szőlőkre is igaz! Természetesen, ha a gyümölcsöt nyersen önmagában adjuk fel, ez elmaradhat.

A diót, a mogyorót és a mandulát válogatással meg kell tisztítani a héjrészekről és az esetleges egyéb idegen anyagoktól. A belső héjat úgy távolíthatjuk el, hogy egy-két percig forrásban levő vízben átforraljuk, majd jeges vízben lehűtjük. A megduzzadó, majd összehúzódó magbelsőről így a héj könnyen lehúzható. Ha a hámozás után forró sütőben kissé megpörköljük a magvakat, ízüket "megerősíthetjük".

A narancs és citrom héját gyakran használjuk fel ételek készítéséhez. Ilyen esetekben rövid áztatás után nagyon alapos dörzsöléssel kell megmosnunk, azokat. A héjnak- hámozással vagy reszeléssel- mindig csak a színes részét válasszuk le, mert a fehér belső részek keserű ízt adnak az ételünknek.

### **Malomipari termékek**

Ebbe a csoportba tartoznak a különböző gabonafélék és a belőlük készült őrlemények.

Konyhai feldolgozásra kerülő fontosabb gabonafélék:

Rizsfélék, amelyek közül a legismertebbek a hántolt A és B minőségű fényezett és fényezetlen rizs, valamint a vadrizs, amely valójában csak nevében rizs. Fejlett konyhatechnológiával rendelkező országokban nagyon sok eltérő fajtájú és tulajdonságú rizst használnak.

A rizs előkészítése a válogatással kezdődik. Ezt többször váltott vízben való mosás, majd a lecsepegtetés után a megszikkasztás követi. Ezt ruhán vagy nagy tepsiken célszerű végezni.

A hántolt árpa, más néven gersli előkészítése csak válogatásból áll. A többi gabonafélét (búza, rozs, zab, hajdina, köles) legfeljebb csak valamilyen feldolgozott állapotban használjuk egyedi esetekben, előkészítést nem igényelnek.

A malomipari őrleményeket (darák, lisztek) általában célszerű felhasználás előtt leszítálni. Ezzel nemcsak az idegen anyagokat szűrjük ki, hanem megszellőztetésük pozitívan hat a felhasználhatóságukra, növeli élvezeti értéküket.

**Összefoglaló az esetfelvetés megoldására:**

<b>Liszt</b>	Szárazáru előkészítőben, átszítálni, kimérni a felhasználásra szánt mennyiséget
<b>Rizs</b>	Szárazáru előkészítőben, átválogatni, átmosni, leszárítani
<b>Sárgarépa</b>	Zöldség előkészítőben, megmosni, megtisztítani, az étel jellegének megfelelően feldarabolni
<b>Alma</b>	Zöldség előkészítőben, megmosni, leszárítani, esetleg tisztítani
<b>Paradicsom</b>	Zöldség előkészítőben, kicsumázni, megmosni, felhasználás jellegének megfelelően darabolni
<b>Körte</b>	Zöldség előkészítőben, megmosni, leszárítani, esetleg tisztítani és darabolni
<b>Fejes saláta</b>	Zöldség előkészítőben, leveleire szedni, beáztatni és leöblíteni, fokozott figyelemmel a földmaradványok és rovarok eltávolítására, saláta centrifugában leszárítani
<b>Zsemlemorzsa</b>	Szárazáru előkészítőben, átszítálni, kimérni
<b>Uborka</b>	Zöldség előkészítőben, megmosni, feldarabolni/gyalulni/szeletelni az étel jellegének megfelelően

<b>Szőlő</b>	Zöldség előkészítőben, beáztatni és lemosni, vigyázva arra hogy a szemek ne essenek le róla
<b>Zellergumó</b>	Zöldség előkészítőben, megmosni, megtisztítani, az étel jellegének megfelelően feldarabolni

### Tetszetős és ropogósak, avagy a zöldségdíszek:

A zöldségdíszek faragásához egy nagyon éles kés, egy kevés idő és nyugodt kéz szükséges. Ha mind ez megvan, akkor bárki el tudja készíteni a díszeket. Száryalhat a fantáziánk, és magunk is kitalálhatunk új formákat. Például ha uborkalegyező lapjai közé paradicsom cikket teszünk. Az a fontos hogy gondos, alapos munkát végezzünk, különben a díszítések szabálytalanok lesznek, és esetleg nem is tudjuk az elképzelt formát kialakítani.



32. ábra. Látványos díszítések paradicsomból, uborkából

### A díszítések helyes felhasználása:

Természetesen nem minden ételhez illik a faragott zöldségből, gyümölcsből készült díszítés. Remekül illeszkednek hidegtálakhoz, nyerskosztból álló tálakhoz. De nem minden esetben adható meleg ételekhez, sőt sok esetben egyáltalán nem való hozzá. A legfontosabb, hogy csak ehető anyagokat alkalmazzunk a díszítésekhez.



33. ábra. . A retekéből készült díszítő elemek a retekéből készült faragások. Az elkészült retek faragásokat célszerű egy kis ideig hideg vízbe tenni, mert így maradnak frissek, illetve kinyílnak és megmutatják az alkotó igazi elképzelését.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

A gyakorlati helyén lévő zöldség előkészítőben nézze meg hogy milyen, az előkészítést segítő eszközök, gépek és berendezések találhatóak. Kérje el a működési leírásukat bemutató kézikönyvet és alaposan tanulmányozza át.

Nézze végig gyakorlati képző helyének étlapját. A szakácsokkal beszélje át hogy melyik ételhez milyen zöldséget, vagy gyümölcsöt használnak, honnan szerzik be, milyen előkészítő műveleteket végeznek el, hogy feldolgozható állapotban legyen.

Az interneten keressen olyan zöldség, vagy gyümölcs fajtákat, melyekről hallott, de nem látott. Járjon utána, hogy hogyan használják fel őket és keressen ételrecepteket az adott nyersanyagokhoz.

Menjen szakmai bemutatókra, kiállításokra. Érdeklődjön a technikai újdonságok, újszerű eszközök s technológiák iránt. Ha módja van rá, akkor gyűjtsön prospektusokat, leírásokat, szakmai anyagokat. Az újdonságokat mondja el gyakorlati helyén, kérje ki szakács munkatársai véleményét a látottakról és hallottakról.

MUNKANYAG

## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. feladat

Írja le az áru útját a beérkezéstől, a az előkészítés végéig !

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. feladat

Sorolja fel, hogy mit kell ellenőrizni az áruátvétel során !

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. feladat

Sorolja fel, hogy milyen raktárakban tárolhatunk növényi alapú élelmiszereket ! Írjon néhány példát.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. feladat**

Sorolja fel, hogy a zöldségek és gyümölcsök előkészítése során milyen eszközöket, berendezéseket használ ! Hogyan tárolja és miben az előkészített nyersanyagokat ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. feladat**

Írja le a növényi élelmiszerek előkészítésének folyamatát ?

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. feladat**

Írjon példákat hogy milyen növényi alapanyagokat lehet kockára, metéltre, cikkre vágni, illetve legyalulni!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**7. feladat**

Írja le a helyes kéztartás vágás közben !

---

---



## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

Áru átvétel, raktárba szállítás, előkészítés, feldolgozás vagy további tárolás.

### 2. feladat

- A szállító levélen, számlán található adatok a valóságnak megfelelnek-e
- A szavatossági időt
- A származási helyet
- A frissességről
- A csomagolás sértetlenségéről
- Az előhűtött, mélyhűtött áruk megfelelő hőmérsékletét

### 3. feladat

Szárazáruraktár:

liszt, cukor, száraztészták, só, rizs, gabonaőrlemények, száraz hüvelyesek, olajos magvak
Szemes bors, fűszerpaprika, mustár, ketchup, ételecet
Üveges vagy fémdobozos konzervek
Üveges, fémdobozos, vödrös tartósított készítmények
Különféle növényi olajok, zsírok
Kenyér, kifli, zsemlemorzsa,

Gyümölcs és zöldségraktár ( földes áru raktár ): burgonya, káposztafélék, vöröshagyma, fokhagyma, alma, körte, paradicsom, paprika, stb.

### 4. feladat

Eszközök : kések, vágódeszkák, formázó eszközök, reszelők, szűrők, zöldségtisztító, mosókefe

Gépek: többfunkciós szeletelő és daraboló gép, burgonya koptató, saláta centrifuga, mérlegek,

Tároló eszközök: műanyag ládák és edények, hűtőszekrény, mélyhűtő, fagyasztószekrény, hűtött- fiókos munkaasztal

### 5. feladat

Válogatás: idegen anyagok ( kő, fém, vagy egyéb idegen anyag) eltávolítása. Például: rusz, szárazbab, lencse

Száraz tisztítás: sérült, hibás darabok eltávolítása), a hámozás és a kaparás (héjrészek eltávolítása), a sérült vagy felesleges levelek eltávolítása, a csumázás (zöldpaprikánál), magozás, leszemezés (pl. ribizlinél), feltörés (olajos magvak kinyerése).

Nedves tisztítás: lemosást vagy megmosást, az áztatást, a leöblítést értjük.

Hámozás: felesleges és fogyasztásra alkalmatlan héjrészek eltávolítása.

Darabolás: az elkészítendő étel jellegének megfelelően.

### 6. feladat

Kocka: Vöröshagyma, burgonya, sárgarépa, petrezselyemgyökér, cékla, karalábé, zeller, paradicsom, zöldpaprika, gomba, patisszon

Metélt: Sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller

Cikk: Vöröshagyma, burgonya, káposzták, paradicsom, zöldpaprika, gomba

Legyalulás: Uborka, tök, cukkíni

### 7. feladat

Az ujjaink végét merőlegesen helyezzük a zöldségre, és kissé befelé hajlítva tartjuk. Így a kéz lapja a második ujjpercünket érinti, az ujjbegyünk pedig biztonságban van.

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

Lukács– Oriskó – Sándor– Zsolnay : Ételkészítési ismeretek , Képzőművészeti Kiadó 2008

Pető Gyula : Ételkészítési ismeretek , KJK–Kerszöv Jogi és Üzleti Kiadó Kft. 1988

### AJÁNLOTT IRODALOM

Venezs József – Túrós Emil : Egységes vendéglátó receptkönyv és konyhatechnológia, Novorg International Szervező és Kiadó Kft. , Budapest , 1988

Rákóczi János : Konyhaművészet , Minerva Kiadó , Budapest , 1964

Csáky Sándor : A XX. Század szakácsművészete , Novorg International Szervező és Kiadó Kft. , Budapest ,

Monika Kellermann : Die Grosse Kochschule , Verlag Zabert Sandmann GmbH , Sonderausgabe , 2003

Christian Teubner : FOOD az élelmiszerek színes világa , TEUBNER Edition , München , 2003

A(z) 1464-06 modul 014-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 0100 31 01	Gyorséttermi- és ételeladó
33 811 03 1000 00 00	Szakács
52 811 02 0000 00 00	Vendéglős

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
15 óra

MUNKANYELVI ANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató