



Nagy Józsefné

Növényi és állati eredetű
nyersanyagok kiválasztása,
díszítés-esztétika



A követelménymodul megnevezése:

Előkészítés

A követelménymodul száma: 1464-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-017-30



NÖVÉNYI ÉS ÁLLATI EREDETŰ NYERSANYAGOK KIVÁLASZTÁSA, DÍSZÍTÉS ESZTÉTIKA

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Ön egy étterem szakácsaként szeretne dolgozni. Ahhoz, hogy munkáját igényesen és a szakmai követelményeknek megfelelően tudja végezni, meg kell ismerkednie a növényi és állati eredetű nyersanyagok kiválasztásával, minőség-biztosítási követelményekkel. Minőségi étel csak minőségi alapanyagból készíthető. Meg kell ismerkednie a díszítés esztétikumával is. A tálalás során az étel tálalásához használatos edényekkel, a tálalási formákkal, az ételek térbeli elhelyezésével, is hozzájárul a díszítés esztétikumához. Foglalkozunk a díszítésre használt anyagokkal, a díszítésben rejlő lehetőségekkel is.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A növényi és állati eredetű nyersanyagok kiválasztása, díszítés esztétika az alábbiak szerint tagolva kerül feldolgozásra:

1. Növényi eredetű élelmiszerek kiválasztása

- Növényi eredetű élelmiszerek jellemzői, kiválasztása
- Növényi eredetű élelmiszerek csoportosítása
- Az egyes csoportokba tartozó zöldségek

2. Gyümölcsök csoportjai, kiválasztása

3. Állati eredetű élelmiszerek kiválasztása, előkészítése

- Az állati eredetű élelmiszerek jellemzői, kiválasztása
- Vágóállatok fajtái, húsának jellemzése, a hús minőségét befolyásoló tényezők
- Állati eredetű élelmiszerek csoportosítása

4. Malomipari termékek
5. Tej és termékei
6. Újszerű nyersanyagok
7. Díszítések alapanyagai
8. Díszítési formák
9. Újszerű tálaló edények

MUNKASANYAG

1. Növényi eredetű élelmiszerek kiválasztása

1. A növényi eredetű élelmiszerek során mindig a legjobb nyersanyagot használjuk, az étel jellegének megfelelő ételmi anyagot. Fontos, hogy jó minőségű nyersanyagokat használjunk fel az ételünk elkészítéséhez. Az étkezés elsődleges szükséglet a szervezetünk számára, ami az asztali örömök mellett a szervezet számára fontos alap és védőtápanyagokat, szénhidrátokat, zsírokat is biztosít. A friss zöldségek, és a belőle készíthető ételek minőségét meghatározza az alapanyag érettsége, frissessége, ép, hibátlan volta, fajtaazonossága. Sérültnek tekinthető a zöldségféle, ha külső sérelmi nyomok találhatók rajta, nem kellően érett, vagy a csomagolásban nem azonos minőség, méret található. A zöldségfélék víztartalma, vitamin és ásványi anyag tartalma, rostanyag tartalma magas. Zsírtartalmuk elhanyagolható. Nagymértékben tartalmaznak vízben oldódó vitaminokat, amelyek hozzájárulnak pl. az idegrendszer, és az immunrendszer zavartalan működéséhez. A vitaminok megóvása érdekében csak mossuk lehetőleg folyóvízben, de ne áztassuk, mert kioldódnak az értékes vitaminok. A zöldségek vitamin tartalma a héjrész alatt a legmagasabb, ezért a tisztításkor vékonyan hámozzuk le a héjrészt. A vitaminok megőrzését a nagyobb darabolással, és a kímélő hőhatással is óvhatjuk. Az emberi szervezetre nagyon sok káros anyag hat, amit az élelmiszerekkel juttatunk a szervezetünkbe. A környezet szennyezés és a nagyüzemi termesztés mind-mind mesterséges anyagok jelenlétét mutatják a növényi eredetű élelmiszerekben. Ezért is fontos, hogy az ételmi anyag élelmiszer biztonsági adatlappal rendelkezzen. A szervezet számára a növényi eredetű élelmiszerekben található fontos anyagokat csak a bio élelmiszerek fogyasztásával biztosíthatjuk. A bio élelmiszerek az ételkészítés költségeit nagymértékben megnövelik. A növényi eredetű élelmiszerek elhelyezése zöldség-és gyümölcsraktárban történik a szakosított raktározás szabályainak megfelelően. A raktárból vételezzük az adott ételekhez szükséges élelmiszereket a várható adagszám mértékében. *A növényi eredetű élelmiszerek előkészítése a földesáru-előkészítőben történik. Az előkészítés során tisztítási veszteséggel kell számolni. A földesáru-előkészítő kialakítása: Padozata csúszásmentes, középen lefolyóval ellátott. A lefolyónak fontos szerepe van az erősen szennyezett élelmiszerek tisztítását követő takarításnál. Fala 2,1 m magasságig fehér csempével burkolt, fölötté fehérre meszelt falú. Berendezései: minimum kétfázisú hideg, meleg vízzel ellátott mély mosogató, kézmosó, lábpedálos hulladéktároló RM (rozsdamentes) munkaasztal, polc. Gépei: burgonyakoptató, zöldség centrifuga, aprító, daráló. Eszközei: zöldségtisztítók, kiskések, szeletelő, mintázó kések, zöldségbárd, gyalu, reszelő, karalábévájó, stb. Földesáru-előkészítőben használatos eszközök jelöléssel kell ellátni, ezeket az eszközöket más helyiségekbe átvinni, illetve a földesáru-előkészítőn kívül használni tilos. Csak a konyhakész állapotra előkészített növényi eredetű élelmiszer kerülhet a konyhába. A növényi eredetű élelmiszerek előkészítése során a kevésbé szennyezett élelmiszerektől az erősen szennyezett fele haladva végezzük a tisztítást.*

2. A növényi eredetű élelmiszerek csoportosítása:

- Burgonyafélék
- Kabakosok
- Káposztafélék

- Hüvelyes zöldségek
- Hagymafélék
- Gyökérzöldségek
- Levélzöldségek
- Egyéb zöldségek
- Gombák

3. Burgonyafélék:

- Paprika
- Paradicsom
- Padlizsán
- Burgonya

Burgonyafélék közül a burgonyának az egyik legszélesebb a felhasználási területe. Keményítőtartalma 15–20% körül mozog, 2–2,5%-ban tartalmaz teljes értékű fehérjét. C, B vitamint tartalmaz, víztartalma magas, könnyen emészthető. A tápanyagtartalmát leghatékonyabban héjában elkészítve, főzve, sütve óvhatjuk meg szervezetünk számára. A földalatti megvastagodott gumóját fogyasztjuk. Kedvező ára miatt mindenki számára elérhető. Alapvető tény, hogy a burgonyafajták héj és hússzíne semmilyen összefüggésben nincs a főzési minőséggel, vagy típussal. Ezek csupán esztétikai tényezők. **Keszthelyi Burgonyakutatási Központ új burgonyafajtái és a felhasználási típusaival kapcsolatos összefoglalóval szeretném a burgonyát bemutatni:**

"A főzési típust a gumók keményítőtartalma és a sejtekben lévő keményítő szemcsék mérete határozza meg. Ezek genetikailag meghatározott, öröklődő fajtulajdonságok. A szemcseméret fajtán belül stabil, nem változik. A keményítőtartalmat befolyásolja az évjárat, a termesztéstechnológia, a víz és tápanyagellátás, valamint a gumóméret. A nagyobbra nőtt gumók keményítőtartalma rendszerint alacsonyabb. Minél magasabb a keményítőtartalom és minél nagyobbak a keményítőszemcsék, a burgonya annál könnyebben, gyorsabban fő meg. A főzés hatására a keményítő megduzzad és a sejtek, a szöveti struktúra szétesik. A nagy, durva keményítőszemcsék fogyasztáskor a szájból „lisztes” érzetet keltenek. A fajtákat a keményítőtartalom és a keményítő minősége alapján négy fő főzési típusba soroljuk: A, B, C és D típusok. „A” típus: Alacsony (9–12 %), vagy közepes keményítő tartalmú, de kemény húsú, nem szétfővő, salátaburgonya fajták csoportja. Kiválóan alkalmasak hidegkonyhai készítményekhez, salátatálakhoz. „B” típus: Közepes keményítő tartalmú (13–17 %), „szappanos” konzisztenciájú, nem szétfővő burgonyafajták. Elsősorban főtt és rakott típusú burgonyás ételek, levesek, főzelékek készítésére alkalmasak. „C” típus: Magas keményítő tartalmú (18–22 %), lisztes, könnyen fővő burgonyafajták. Elsősorban sült típusú ételek készítésére, fagyasztott hasáburgonya és chips gyártására, püré készítésére és tésztafélék alapanyagának ajánlottak. „D” típus: Nagyon magas keményítő tartalmú (22–25 %), rendszerint durva keményítő szemcséjű, alacsony étkezési minőségű, nem humán fogyasztásra, hanem takarmányozási és ipari feldolgozási célokra (keményítő, szesz, bioetanol gyártás) nemesített fajták. Az étkezési minőséget azonban nem csak a főzési típus határozza meg. Befolyásolja azt a gumók nyers és főzési szürkülési hajlama, a sütési elszíneződés mértéke (karamellizáció), ami a burgonyaredukáló cukor tartalmával van összefüggésben (glukóz, fruktóz), valamint a gumók glykoalkaloid tartalma is."¹

A burgonya előkészítése: Ha lehetőségünk van rá, kiválasztjuk az ételnek, köretnek megfelelő burgonya típust. A burgonyáról lemoszuk a földes szennyeződést. Ha nem egészen főzzük a burgonyát, akkor a héjrészét lehámozzuk. A meghámozott burgonyát újra megmossuk, majd formázzuk, és a kívánt módon, az étel jellegének megfelelő módon daraboljuk. A darabolás történhet 1x1 cm kockára, 2x2 cm kockára, hasábra, (baton) szalmára, (julienn-e) karikára, cikkekre, hordó alakúra, mogyoró alakúra, és rácsos burgonyaként, például 2x2 cm darabokra, metéltre, 1cm széles 3–4 cm hosszú csíkokra. A formázáskor leesett burgonya széleket püréleves, burgonyapüré, tojásos burgonyapép, stb. készítésére hasznosíthatjuk. Az előkészített burgonyát felhasználásig hidegvízben tartjuk. A meghámozott burgonyát újra megmossuk, majd formázzuk, és a kívánt módon, az étel jellegének megfelelő módon daraboljuk. Az oxidáció elkerülése érdekében hideg vízbe tesszük, ahol minél rövidebb ideig tartjuk, mert a burgonya értékes keményítőtartalma kioldódik. Ha a burgonyát forró olajban sütjük, ügyeljünk arra, hogy a vizet teljesen leszársítsuk a burgonyáról, mert vizesen a forró olajba téve pattog, vagy elfut az olaj, ami balesetet okozhat.

4. Kabakosok:

- Uborka

¹ Keszthelyi Burgonyakutatói Központ

- Sütőtök
- Patisszon
- Cukkini
- tőzötök

Kabakosoknak: Magas a víztartalma, tápanyagtartalma elenyésző, kis mennyiségben B, C vitamint tartalmaz, szénhidrát tartalma 15–20% közé tehető.

Főzőtök előkészítése: A főzőtököt megmossuk, héjrészét lehámozzuk, újra mossuk, hosszirányban kettévágjuk. A magházát evőkanál segítségével kivájjuk. Ezt követően az étel jellegétől függően legyaluljuk, vagy a kívánt módon daraboljuk. Lehet: kocka, hasáb, szalma, mogyoró alakú, stb.

- **Káposztafélék:**
- Fejes káposzta
- Vörös káposzta
- Kelkáposzta
- Karalábé
- Karfiol
- Brokkoli

A **káposztafélék** C, B vitamin tartalma magas, rostanyag tartalma a bélműködésre jótékony hatású. A savanyú káposzta értékes alapanyag, mert télen is megőrzi a tápértékét, C-vitamin tartalmát.

Kelkáposzta előkészítése: A kelkáposzta sérült leveleit eltávolítjuk, félbevágjuk. Torzsarészét kivágjuk, majd az étel jellegének megfelelő módon daraboljuk. Télen keserű íze van a kelkáposztának, amit forrázással tudunk tompítani. Vízet forralunk, belerakjuk a feldarabolt kelkáposztát. Átkeverjük, leszűrjük, majd hideg vízzel leöblítjük, lecsepegtetjük. Ezt követően használjuk fel.

Hüvelyesek:

- Zöldborsó
- Szárazbab
- Lencse
- sárgaborsó
- Szójabab
- zöldbab

A hüvelyesek (bab, borsó, lencse) C, B1, B2 vitamint tartalmaznak, magas a szénhidrát tartalmuk. A héjrészüket nehezen tudjuk megemésztetni, ezért ha kímélő étrendben készítünk hüvelyes zöldségeket, akkor a főzelékeket áttörjük, a héjrészeket nem hasznosítjuk. A vitaminok hozzájárulnak a szénhidrát anyagcseréhez, az idegrendszer működéséhez. A benne található vitaminok hiánya fáradtsághoz, idegi zavarokhoz, növekedési zavarokhoz is vezethetnek.

Zöldbab előkészítése: A zöldbabot kiválogatjuk, megmossuk, lecsepegtetjük. A két szélét kissé srégen levágjuk, majd srégen a kívánt méretre daraboljuk, vagy egészben hagyjuk. Átmossuk.

Hagymafélék:

- Fokhagyma
- vöröshagyma
- Póréhagyma
- Metélőhagyma
- Új hagyma
- Medvehagyma
- **Hagymafélék** jellegzetes illata, íze elengedhetetlen a magyaros ételek készítésénél. Védőtápanyagokat tartalmaznak. A fokhagyma antibakteriális hatása nem elhanyagolható.
- *Vöröshagyma előkészítése: A vöröshagyma gyökér és szárrészét levágjuk, megmossuk. Héjrészét eltávolítjuk, átmossuk, majd a kívánt módon daraboljuk. A darabolás történhet finomra vágva, kockára vágva, cikkekre darabolva, karikára vágva.*

Gyökérzöldségek:

- Petrezselyem gyökér
- sárgarépa
- Zeller
- Retek
- Cékla
- Torma

A gyökérzöldségek vitamin, ásványi anyagtartalma, és víztartalma magas.

Sárgarépa előkészítése: a sárgarépát megmossuk, héjrészét letisztítjuk, újra mossuk. Ezt követően az étel jellegétől függően a kívánt módon daraboljuk. A darabolás előtt formázzuk, amivel megkönnyítjük a további szabályos alakzatra történő darabolást. Lehet: kocka, hasáb, szalma, mogyoró alakú, különböző alakzatú kiszúróval formázva.

Levélzöldségek:

- Fejes saláta
- Spenót (paraj)
- Sóska

Spenót előkészítése: A sérült leveleket eltávolítjuk. Szárrészét levágjuk. Folyó hidegvíz alatt gondosan megmossuk, lecsepegtetjük. A mosástól visszamaradt vizet zöldség centrifugával könnyedén eltávolíthatjuk.

Levélzöldségek közül leggyakrabban a spenótot (paraj) használjuk főzelék készítésére. Magas a C, B, E vitamin tartalma. Értékes ásványi anyagokat, káliumot, vasat, kalciumot, és foszfort biztosít a szervezetünk számára. A kálium hiánya izom és ideg ingerlékenységhez, kalcium a csontok, fogak építőeleme, felelős az izom, ideg, és szívműködésért. A vas segít a vér oxigén szállításában. Felhasználása napjainkban széleskörű, a főzelék készítése mellett mozaik készítésére, burkolásra, rétegezésre is használhatjuk.

Gombák:

Teljes értékű fehérjéket, rostanyagot tartalmaznak. Nehezen emészthetőek. Vadon termő gombák: szarvasgomba, vargánya, róka-gomba, stb. Termesztett gombák: csiperkegomba, laskagomba. A vendéglátó egységek csak gomba szakértő által bevizsgált gombát használnak fel a vadon termő gombák esetében.

Csiperkegomba előkészítése: Hidegvízzel megmossuk, csepegtetjük, kalapját megtisztítjuk, szár végét levágjuk. Az étel jellegének megfelelő módon daraboljuk tovább. A darabolás történhet kockára vágva, szárával együtt cikkekre vágva, szeletelve, vagdaléknak.

Egyéb zöldségek:

Articsóka

spárga

Csemegekukorica

A többi zöldségfélékhez viszonyítva elenyésző a vendéglátó ipari felhasználása.

A spárga előkészítése: A rügyekkel ellentétes végéről az esetleges fás részeket levágjuk, és a szákról a héjat alulról felfelé lehúzzuk, de a rügyeket nem bántjuk. Fordítsunk kellő időt, és figyelmet a tisztítására, mert az esetleg megmaradó szálak elronthatják az ételünket. A tisztításhoz spárgapucolót, vagy burgonyatisztítót használjunk.

Növényi eredetű élelmiszerek kiválasztását, előkészítését a HACCP ismeretek és közegészségügyi előírások tükrében az alábbiak szerint összegezhetjük:

" A zöldségek, és gyümölcsök előkészítése

A zöldségek előkészítése során történik a válogatásuk, a tisztításuk, a mosásuk, a darabolásuk. Itt is figyelmet kell fordítani az egyes áruféleségek kezelésének sorrendjére, először a legtisztább, a legvégén a legszennyezettebb nyersanyag előkészítése történjen.

Az előkészítési folyamat első lépéseként ki kell válogatni, illetve el kell távolítani a romlásra gyanús vagy roncsolt termékeket, termékreszleteket. Csak ezt követően végezhető el a termék jellegének megfelelő tisztítási folyamat.

A megtisztított zöldségeket egészben kell tisztára mosni, mert a felaprított állapotban történt mosásakor sok értékes vitamint veszíthetünk el. Ugyanez vonatkozik az ásványi sókra is. Az áztatás során még nagyobb a vitamin és ásványanyag veszteség, ezért a megtisztított zöldségeket áztatni nem szabad, és különösen nem felaprított formában.

A mosási folyamat első fázisában a szennyeződések néhány perces áztatással fel kell lazítani, majd a fellazított szennyeződések folyóvízes öblítéssel, lehetőleg erős vízszugárral el kell távolítani. A megmosott termékeket szűrőedényben le kell csepegtetni.

A mosási folyamat gondos elvégzésére, a felületi szennyeződések letávolítására különösen nagy gondot kell fordítani a nyersen fogyasztott termékek esetében. A hőkezelés nélkül fogyasztandó zöldségek és gyümölcsök előkészítése csak tiszta előkészítő helyiségben végezhető el, az egyéb termékek előkészítésétől időben szigorúan elkülönítve.

Gépi szeletelés esetén meg kell győződni arról, hogy a szeletelő gépből gépzsír-folyás nem veszélyezteti-e a termék tisztaságát.

A munkafolyamat közben rendellenes zaj észlelése esetén a szeletelést azonnal fel kell függeszteni, és meg kell vizsgálni a zaj keletkezésének okát (pl. alkatrésztörés, a zöldségek között visszamaradt fizikai szennyeződés, stb.), a zaj keletkezésének okát el kell hárítani, az esetlegesen szennyeződött termékeket ételkészítéséhez felhasználni tilos.

A gépi darabolás befejezése után is meg kell győződni a berendezés felületeinek, alkatrészeinek épségéről a termék esetleges fizikai szennyeződésének kizárása érdekében. Probléma észlelése esetén a termék nem használható fel.

Az előkészítési folyamatokat lehetőleg közvetlenül a felhasználás előtt kell elvégezni. Amennyiben ez nem biztosítható, gondoskodni kell az előkészített termékek megfelelően zárt, szükség esetén pedig hűtve tárolásukról is (pl. gomba).

A vendéglátó, közétkeztető saját termékei előállításához szükséges mennyiségben zöldséget, gyümölcsöt tartósíthat (pl. lefagyaszthat) a közegészségügyi és élelmiszer-higiéniai előírások betartásával. Természetesen ebben az esetben is biztosítani kell a termék azonosítását szolgáló jelöléseket."²

² Kézikönyv a HACCP rendszer kialakításához

2. Gyümölcsök csoportjai, kiválasztása

1. Hazai gyümölcsök

2. Déli gyümölcsök

Hazai gyümölcsök:

Mindig az étel jellegének megfelelő gyümölcsöt választunk ki.

Almatermésű gyümölcsök: alma, körte, birsalma,

Csonthéjas magvú gyümölcsök: cseresznye, meggy, szilva, őszibarack, kajszi-barack, nektarin

Bogyótermésű gyümölcsök: eper, szőlő, málna, ribizli, szeder, áfonya

Csonthéjas gyümölcsök: mogyoró, mandula, dió

Szuper gyümölcsnek tartott gyümölcsök: gránátalma, szőlő, vörös áfonya, fekete áfonya

Azért nevezik szuper gyümölcsnek, mert az egészség megőrzésére az alábbi tulajdonságokkal hatnak:

- tápérték
- antioxidáns hatás
- egyes molekulák helyes működéshez való hozzásegítése
- betegségek kialakulásának csökkentése

Aszalt gyümölcsök hazai és déli gyümölcsből:

A friss gyümölcsből készül, aszalókban. Az aszalóban a víztartalmat elvonják hő hatására, így télire épen maradnak. Aszalóként a sütőkemencéket vagy külön e célra épített fűtő kamarákat használnak. Gyakran a szabadban a nap által aszaltatják a gyümölcsöket tálcákon. Nem minden gyümölcs alkalmas aszalásra. Leginkább a szilvát, almát, körtét, cseresznyét, meggyet aszalják hazai gyümölcsökből. Az **aszalt szilvának** magas a vas, vitamin és energia tartalma. Elősegíti az emésztést. A reggeli büfé asztalra választékként adjuk, meleg és hideg húsételekhez használjuk. A **sárgabarack** vas, rost és kálium tartalma miatt jelentős. A béta-karotin tartalma miatt antioxidáns hatású. A kálium tartalma miatt csökkenti a magas vérnyomást.

Déli gyümölcsökből datolyát, ananászt, banánt, fügét aszalnak.

3. Állati eredetű élelmiszerek kiválasztása, előkészítése

- Az állati eredetű élelmiszerek jellemzői, kiválasztása
- Vágóállatok fajtái, húsanak jellemzése, a hús minőségét befolyásoló tényezők, a húsok előkészítése

Húsnak nevezzük a vágóállatok emberi fogyasztásra alkalmas részeit. Az emberi szervezet számára fontos, mert teljes értékű fehérjét tartalmaz, amit az emberi szervezet nem tud előállítani. A teljes értékű fehérjének fontos szerepe van a sejtek építésében. A hús fehérje tartalma 16–22% között van. A fiatal állat húsanak magas a víztartalma (60–75%). A hús zsírtartalma az állat fajtájától, és a tápláltságától függ, 2–40% közé tehető. A hús B vitamin tartalma magasa belsőségek A, D vitamint tartalmaznak. Az ásványi anyagok közül a vas, kalcium, kálium, cink, réz jelentős. A hús kiválasztásakor az étel jellegének megfelelő húst válasszunk. A megfelelő vágóállat megfelelő húsrészből készítsük el az adott ételt. Például hagymás rostélyost marhahúsból, magas hátszínből készítsük el.

Húselőkészítő: A húselőkészítő kialakítása: Padozata csúszásmentes, közepén lefolyóval ellátott. A lefolyónak fontos szerepe van az erősen szennyezett élelmiszerek tisztítását követő takarításnál. Fala 2,1m magasságig fehér csempével burkolt, fölötte fehérre meszelt falú. Berendezései: minimum kétfázisú hideg, meleg vízzel ellátott mély mosogató, kézmosó, lábpedálos hulladék tároló RM (rozsdamentes) munkaasztal. Gépei:(kutter), gyors vágó, húsdaráló. Eszközei: kések, szeletelő, filéző kés, csapókés, bárd, acél, húsklopfoló. A húselőkészítőben használatos eszközök jelöléssel vannak ellátva, ezeket az eszközöket más helyiségekbe átvinni, illetve a húselőkészítőn kívül használni tilos.

A vendéglátásban leggyakrabban készített vágóállatok fajtái:

Nagy vágóállatok:

- Szarvasmarha
- Sertés
- borjú
- Juh

Kis vágóállatok:

- házinyúl

Fehérhúsú háziszárnyasok:

- Csibe
- Csirke
- Jérce
- Tyúk
- Kakas
- Kappan
- Pulyka

Barnahúsú háziszárnyasok:

- Kacsa
- Liba
- Gyöngytyúk

Vadak:

Nagyvadak:

Őz

Szarvas

Vaddisznó

Apróvadak: vadnyúl

Vadszárnyasok:

Fácán

Fogoly

Fürj

Vadkacsa

Vadliba

Halak

A halhús laza szerkezetű, magas víztartalmú, könnyen emészthető. Magas a fehérje tartalma. A, B, D, C vitaminban gazdag. Az összetétele miatt könnyen romlik, ezért a higiéniai követelményeket fokozottan be kell tartani. A friss hal jellemzői: bőre fényes, kopolyúja élénkvrös, szeme tiszta. Csak friss állapotú halat szabad felhasználni, mert a romlás jeleit mutató hal fogyasztása ételmérgezéshez vezethet. A fagyasztva tárolt hal felengedése hűtőszekrényben történhet. A felengedés után rövid időn belül fel kell használni. Egyszer felengedett halat újra fagyasztani szigorúan tilos.

Halak előkészítése:

Kábítás: fejre mért erős ütéssel

Pikkelyezés: éles késsel a pikkely és a bőr közé szúrjuk, a fej elé haladva lefejtjük a pikkelyeket.

Bontás: Éles késsel a végbéltől a fejig haladva óvatosan felvágjuk a halat, ügyelve arra, hogy a belsősegeket ne sértsük meg.

Hal darabolása: Levágjuk a fejet, kiemeljük a szemeket, kopoltyúlemezeket, keserűfogat. Megmossuk, szárazra töröljük. Vághatunk belőle u alakú szeleteket (patkót), a gerincre merőlegesen 1–1,5 cm vastag szeleteket vágunk. Lapos filé készítése: a hal fejét, fark részét levágjuk, majd a gerinc mentén behasítjuk filéző késsel a húst, majd gondosan a csontoknak nyomva a kés élét lefejtjük a színhúst. Megfordítjuk a halat, majd a másik oldaláról is lefejtjük a színhúst. Szálkátlanítás: a bőrös felével lefele helyezzük vágólappra a halat, majd a halfilét 1–2 mm sűrűségben bevagdossuk bőríg, így átvágjuk a szálkákat. A szálkátlanítást végezhetjük csipesszel is. Beirdalás: a filét bőrös felével felfele helyezzük a vágólappra. A bőrét 1–2 mm távolságban éles késsel átvágjuk.

Egyéb hidegvérű állatok:

Az egyéb hidegvérű állatokat csoportosíthatjuk folyami-édesvízi és tengeri fajtákra. Az egyéb hidegvérű állatok lehetnek:

Rákok, csigák, kagylófélék, teknősbékafélék, tengeri puhatestűek.

Hazánkban a választékuk nem túl széles, de már minden nagyobb élelmiszer boltban megtalálhatók. Több beszállító választékában is szerepelnek. Elsősorban a mediterrán országokban, de minden tengerparti országban szinte számtalan fajtájuk ismert. Hívják a tenger gyümölcseinek is. Az egyéb hidegvérű állatoknál is fontos szabály, hogy a frissen érkezett, élő, mozgó állat használható fel. Amennyiben a legkisebb kétség merül fel az állatok minőségét illetően, felhasználásuk tilos, mert igen súlyos ételmérgezést okozhatnak!

A fagyasztott, mélyhűtött formában érkezett állatokat vagy azonnal fel kell használni, vagy rögtön gondoskodni kell arról, hogy a fagyasztó lánc ne szakadjon meg. Ha a felengedés, kiolvadás legkisebb jele tapasztalható, azonnal fel kell használni! Ha erre utaló jelet látunk, ne vegyük át a szállítótól!

Rákfélék: **Folyami rák:** húsa fehér és ízletes. Többnyire élve hozzák forgalomba, néha azonban főzve is lehet vásárolni. Külön rákfaroakként is forgalomba hozzák, mély hűtve, vagy konzerválva. **Garnéla:** apró rákfajta. Páncélja nélkül, vagy páncéljában, frissen, mély hűtve, vagy konzerválva kerül forgalomba. Leginkább salátákhoz és hidegkonyhai készítményekhez használjuk. **Homár:** színe különböző lehet, csak főzéskor válik vörössé. A homárt élve, mély hűtve, vagy konzervként hozzák forgalomba. A homárból készült ételt azonnal el kell fogyasztani, mert gyorsan romlik.



1. ábra homár

Királyrák, vagy scampi: rokona a homárnak, csak kisebb méretű. Általában csak a hússal teli farkát árulják, mert az ollójában nagyon kevés a hús, és igen kemény a páncélja, nagyon nehezen kisedhető.



2. ábra Királyrák farok

Languszta: a legnagyobb testű tengeri rákok egyike. Húsa fehér, igen ízletes, a hátsó, fark részében található. A langusztát csak frissen szabad elkészíteni, de konzervként is forgalomba kerül.



3. ábra Languszt

Éti csiga: hazánkban is megtalálható, patakok partján, erdők nedvesebb területein, és bozótos helyeken. Tenyésztésével is foglalkoznak. Fogyasztásra a késő őszi, és a téli hónapokban a legalkalmasabb, amikor házáat szilárd, mésztartalmú fedővel zárja le. Élve, előfőzött mélyhűtött állapotban, és konzervben kerül forgalomba. A csiga sokféle formában elkészíthető, ízletes alapanyag. Íze a zúzához hasonló.

Kagylók: **Feketekagyló** az egyik legkedveltebb kagylófajta. A parti sziklákhöz kötődve él, szinte mindenhol előfordul, és sok helyen tenyésztik is. Októbertől márciusig kerül forgalomba. Húsa sok vitamint és fehérjét tartalmaz, fogyasztható nyersen és főzve egyaránt. Mélyhűtött és konzerv állapotban is kapható. **Osztriga:** szabálytalan alakú. Fogyasztásra csak a zárt osztriga alkalmas. Hagyományosan élő állapotban fogyasztjuk, citromlével meglocsolva, de párolhatjuk, például friss mangó lében párolva, főzhetjük és süthetjük is. **Szent Jakab kagyló:** Novembertől márciusig frissen kerül forgalomba. Grillezhetjük, kisüthetjük lisztbe forgatva, de főzhetjük is. **Szív kagyló:** a kagyló nevét a szív formájának köszönheti. Nagyon elterjedt kagylófajta. Nyersen is fogyaszthatjuk, de mély hűtve és konzervként is beszerezhető. **Vénusz kagyló:** szinte a világ minden tengerében megtalálható. Húsát főzve, párolva vagy nyersen is fogyaszthatjuk.

Teknősbéka: húsát és tojását is fogyasztják ínyencek. Húsát ránthatjuk, süthetjük, párolhatjuk, készíthetjük csőben sütve, főzhetünk belőle levest és ragut is.

Tintahal: kerek formájú, tízkarú állat. Húsát párolással és sütéssel, például rántva is készítjük. Az apró tintahalakat mély hűtött állapotban, vagy konzerv formában vásárolhatjuk meg. Előételként fogyasztjuk általában.

Polip: 8 fogókarral rendelkezik. Csak a fiatal állat húsa fogyasztható. A kisebb állatot egészben felhasználhatjuk, míg a nagyobbaknak csak a karjait készítjük el. Vannak ínyencek, akik kísérletet tettek a kisebb egyedek nyers fogyasztására is. Ez nagyon veszélyes, mert ha nem kellően gondosan tekerik fel az evőpálcára, akkor a tapadókorongokkal megkapaszkodva fulladást okozhat.

Marhahús:

A marhahús minősége függ: az állat korától, nemétől, tápláltságától, vágási körülményétől, a konyhatechnológiai előkészítésétől.

A marhahús színe sötétvörös, tapintása rugalmas, vágási felülete fényes. Régebben negyed marhát kaptak a vendéglátó egységek, és bontották részeire. Ma már csak a nagyobb egységekbe, szállodákba szállítanak negyed marhát, ahol hentest is foglalkoztatnak. Kisebb vendéglátó üzletekben tökehúst rendelnek. A húsrendelés mennyisége mindig a tárolási kapacitás, és a vendégforgalom függvénye. Csak annyi húst rendeljünk, amit biztonságosan tudunk tárolni, és rövid időn belül elhasználni. E feletti mennyiséget csak annyit tartunk, ami a zökkenőmentes alapanyag ellátáshoz szükséges. A tökehús fagyasztható, az előírások betartása mellett, légmentesen csomagolva, azonosítással ellátva. A címkére fel kell tüntetni a hús fajtáját, súlyát, a számla sorszámát, amellyel érkezett a hús, a csomagolás időpontját, a csomagolást végző nevét.

Marhahús részei, felhasználásuk módja:

Bélszín: egészben sütvé, burkolva, tűzdelve, frissen sütvé

Lapos hátszín: szeletelve, frissen sütvé, párolva, egészben sütvé, tűzdelve

Magas hátszín: szeletelve, frissen sütvé, párolva, egészben sütvé, tűzdelve

Comb részei: felsál, gömbölyű felsál, fehérpecsenye, feketepecsenye: szeletelve, párolva

hegyes fartó, hamis fartó, vastag lábszár, lábszár: főzve, párolva

Lapocka vastag része: főzve, párolva

Lapocka vékony része: főzve

Szegy eleje: főzve

Szegy hátulja: főzve

Nyak: főzve

Lábszárok: párolva

Fej: salátának

Uszály: levesnek

Lábak: levesnek

Belsőségek:

Fejvelő: rántva

Nyelv: főzve

Szív: pörköltnek

Tüdő: levesnek

Máj: pirítva

Lép: püréhez

Vese: pörköltnek

Pacal: pörköltnek

Tőgy: pörköltnek

Bélszín, lapos hátszín, magas hátszín előkészítése: a húst megmossuk, a felületén lévő hártyát, illetve faggyúréteget eltávolítjuk a kés élét a hártyának, vagy a faggyúrétegnek nyomva. Ezt a műveletet parírozásnak hívjuk. A parírozást olyan gondosan végezzük, hogy ne sérüljön meg az értékes húst. Ezt követően pácoljuk. A pácolás történhet rövid, vagy hosszú páccal. Rövid pácnak nevezzük, ha a formázott húst őrölt fekete borssal és mustárral bedörzsöljük, majd étolajjal leöntött zsírpapírba csomagolva 2-3 napig hűtőszekrényben érleljük. Hosszú pácnak nevezzük, ha borssal, és mustárral bedörzsöljük, majd porcelán, vagy rozsdamentes tepsibe helyezük, és annyi étolajat öntünk rá, hogy teljesen ellepje. 4-6 napig hűtőszekrényben érleljük, naponta átlevégoztetjük, hogy ne fülledjen be a hús. A felhasználás előtt letöröljük a pác nedveket.

Tűzdelés: a bepácolt húsról letöröljük a pácnedveket, majd kidermesztett füstölt szalonna csíkokkal, a rostokkal párhuzamosan megtűzdeljük spēkelőtű segítségével.

Szeletelés: a bepácolt húsról letöröljük a pácnedveket, majd a rostokra merőlegesen vágjuk az anyaghányadban meghatározott súlyban. A pácolt húsnál már a tisztítási veszteséggel nem kell számolni, az a parírozásnál jelentkezett. Most a szeletelésnél a sütési veszteséget kell figyelembe venni.

Nyitott szeletelés: töltött ételek készítésénél alkalmazzuk ezt a szeletelési módot. A hús rostjaira merőlegesen vágjuk a szeletet, de a hús alsó felétől 1 cm-re meg állítjuk a kést, a szeletet lehajtjuk, a következő szeletet pedig levágjuk. Így nagy felületű hús áll a rendelkezésünkre a töltéshez.

Klopfolás: A hús rostjainak a fellazítására szolgáló művelet. Óvatosan végezzük, ne szakítsuk ki a klopfolás során a húst.

Comb, lapocka előkészítése: mosás, párirozás után a kívánt módon darabolhatjuk. Szeletekre vágva: lásd a szeletelésnél.

Kockára vágva: Az előkészített húsból 2 cm vastag szeleteket vágunk a rostokkal merőlegesen, az így kapott szeleteket lefektetjük a vágólapra, 2cm széles csíkokra, majd kockára daraboljuk.

Csíkokra vágva: Az előkészített húsból 8mm vastag szeleteket vágunk a rostokkal merőlegesen, az így kapott szeleteket lefektetjük a vágólapra, majd ceruza vastagságú csíkokra daraboljuk.

Fejvelő előkészítése: A velőt megmossuk, hideg vízben áztatjuk, majd a hártyáit lehúzzuk. Sós, citromos vízben megfőzzük, lehűtjük. Bundázva, pirítva készítjük el.

Máj előkészítése: a májat megmossuk, leszárítjuk, vérereket kivágjuk, majd a kívánt módon daraboljuk.

Pacal előkészítése: A pacalt folyó hideg víz alatt gyökérkefével alaposan megtisztítjuk. Többször átmoszuk. Fűszeres vízben feltesszük főni. Teszünk hozzá sót, egész borsot, babérlevelet, vöröshagymát, fokhagymát. Ebben a főző lében puhára főzzük. Hagyjuk a főző lében kihűlni, majd 7–8 mm széles, 4cm hosszú csíkokra vágjuk.

Borjúhús:

A borjúhús íze, illata tejre emlékeztető. Rózsaszínű, magas víztartalmú, zsírszegény, laza rostozatú hús. A laza rostozata, és a kedvező zsírtartalma miatt a diétás ételmezésben is fontos szerepet kap. Az étel készítéséhez kiválasztott húsrészt megmossuk, párirozzuk, az étel jellegének megfelelő módon előkészítjük. A szeletelési, darabolási módokat lásd a marhahúsnál leírtaknál.

Borjúhús részei, felhasználásuk módja:

Gerinc: szeletelve, frissen sütvé, párolva, egészben sütvé

Szűzpecsenye: szeletelve, frissen sütvé, egészben sütvé

Comb részei: felsál, dió, frikandó, rózsa: szeletelve, frissen sütvé, párolva, egészben sütvé

Lapocka: egészben sütvé, apróhúsként

Szegy: töltve

Nyak: apróhúsnek

Csülök: egészben sütvé

Lábak: kocsonyának

Fej: főzve

Belsőségek: A belsőségek azonosak a marhahúsnál taglaltakkal, de a pacal helyett fodorról beszélünk.

Sertéshús:

Színe világosabb, mint a marhahúsé, illata enyhén savanykás. Zsírtartalma magas, ami nem csak a hús felületén helyezkedik el, hanem a húrostok között is. Nehezen emészthető. A magas zsírtartalmát korszerű edények használatával, például teflon edényben sütéssel tompíthatjuk. Ezek az edények nagyon kevés zsírral, vagy zsiradék nélkül is használhatók. A felforrósított edényben a hús szeleteket behelyezve a rostok közül is kioldódnak a zsírszövetek, így saját zsírjában süthetjük meg, plusz zsiradék hozzáadása nélkül. A füstölt sertéshúsokból készülnek füstölt sertéshúsok, amelyek jellegzetes ízt biztosítanak az ételünknek. A füstölt sertéshúst a felhasználás előtt megmossuk, hidegvízben áztatjuk. Az áztatással visszanyeri a víztartalmát, és a sótartalma is enyhül. A sertéshús részeinél jelölve található az a húsrészek, amelyeket füstöléssel is készítjük.

Sertéshús részei, felhasználásuk módja:

Rövidkaraj: szeletelve, frissen sütvé, egészben sütvé

Hosszúkaraj: szeletelve, frissen sütvé, egészben sütvé

Szűzpecsenye: szeletelve, frissen sütvé, egészben sütvé

Tarja: szeletelve, frissen sütvé, egészben sütvé

Comb részei: felsál, dió, frikandó, rózsa: szeletelve, frissen sütvé, egészben sütvé

Lapocka: egészben sütvé, apróhúsnek

Oldalas: egészben sütvé, apróhúsnek

Dagadó: egészben sütvé, apróhúsnek

Csülök: egészben sütvé, apróhúsnek

Apróhúsok: pörköltnek, tokánynak, darálva

Belsőségek: A belsőségek azonosak a marhahúsnál taglaltakkal, de a pacalról nem beszélünk. Megtalálható viszont a sertésháló, amit húsok burkolásához használhatunk. A sertésháló háló alakú vékony zsírszövet.

Juh:(bárány, birka, ürühús):

A bárány húsrészei és felhasználásának módjai azonosak a borjúhússal. A birka és ürühús illata számunkra kellemetlen, ezért forrázással és áztatással tompíthatjuk.

A fehérhúsú szárnyasok jellemzése: Laza a rostozata, magas a víztartalma, és fehérje tartalma. Zsírtartalma alacsony. Könnyen emészthető. A diétás ételmezésben is felhasználható a jellemzői miatt.

A barnahúsú szárnyasok jellemzése: Rostozatuk erős, magas a zsírtartalmuk, emiatt nehezen emészthetőek.

Háziszárnyasok előkészítése: *A vendéglátás során lehetőleg kerülni kell belezetlen csirke beszerzését. Háziszárnyasokat megtisztítjuk a tollaktól, tokoktól, szőrszálaktól. A fejét levágjuk, a nyakában maradt nyelőcsövet kiemeljük, a zsírmirigyet kivágjuk, a combon lévő szaruréteget lehúzzuk, lekaparjuk. A hasüregében meredt tüdőlebensyt, és a bontásból származó maradványokat eltávolítjuk, majd kívül, belül alaposan hidegvízzel megmossuk. Ha egészben sütéssel készítjük az ételeket, akkor formázzuk a szárnyasokat. A szárnyast a hátára fektetjük. A szárnyakat visszahajtjuk. A combcsontokat keresztbe hajtjuk, hosszabb zsineggel a csontokat összekötjük, úgy hogy a kötés után a zsineg jobbra és balra is húzható legyen. A combcsontokat megemeljük, a comb ízület alatt fémpálcát szúrunk át. A zsinetet a szárnyas teste mellett jobb és baloldalon is előre húzzuk, majd a vaspálcára tekerjük a zsinetet, majd tovább vezetjük a zsinetet a szárnyak mellett, végül elől a nyaknál összekötözzük. Ha részeire bontjuk, akkor az alábbiak szerint járunk el: Az előkészített szárnyast a hátára fektetjük, a mellcsontot hosszirányban kettévágjuk. A mellcsontot kissé szétfeszítjük, majd kivágjuk a gerincet jobb és baloldaltól. Így kapunk két fél szárnyast. A fél szárnyast tovább bontjuk. Lefejtjük a combokat, szárnyakat, végül formázzuk a melleket. Ha szükséges pl. pörkölt készítéséhez, akkor a combokat is kettévágjuk a forgó mentén, illetve a félbevágott melleket is még srégen további két darabra vágjuk.*

Vadak:

Úzött életmódja miatt zsírt nem tartalmaz, erős rostozatú. Színe barnászöttes. Fehérje és ásványi anyag tartalma magas. Erős rostozata miatt pácolás, érlelés után használjuk fel. A nagyvadakat az elejtés után kizsigerelik, majd 6–7 napig szellős, hűvös helyen érlelik. Ezt követően az őzet és szarvast megnyúzzák, húsrészeire bontják:

Gerinc: Felhasználása egészben sütéssel, frissen sütéssel

Comb: párolva, főzve

Lapocka: párolva, főzve

Nyak: párolva, főzve

Szegy: párolva, főzve

Csülök: párolva, főzve

Belsőségek: azonosak a marhahúsnál tanultakkal

A vaddisznót nem nyúzzák, szőrét leperzselik, majd lekaparják, tisztítják. Ezt követően részeire bontják. Húsrészei és felhasználhatósága azonos a szarvassal. A vadak húsnak érlelésére kétféle pácot alkalmazhatunk.

A vadszárnyasok előkészítése: Az elejtés után zsigerelik, majd 2–3 napig szellős, hűvös helyen érlelik. Az érettségét a farktoll kihúzásával ellenőrizhetjük. Ha könnyen kihúzható a farktoll, akkor érett a hús, ételkészítésre alkalmas. Ezt követően a tollak eltávolítása szárazon (nem leforrázva) történik.

Elsődleges előkészítés:

- *Száraz pác, amelynek alkalmazása azonos a bélszín és hátszínél tanultakkal. Eltérést a vadakhoz használatos fűszerek jelentenek. Fűszerként használhatunk őrölt borsot, majoránnát, fenyőmagot, turbolyát, kakukkfűvet, bazsalikomot, attól függően, hogy egészben, vagy frissen sütéssel készítjük az ételeket.*
- *Nedves pác: főzünk egy zöldség alaplevet sárgarépa, petrezselyem gyökér, zellergumó, vöröshagyma, fokhagyma hozzáadásával. Fűszerként egész borsot, babérlevelet, koriandermagot, babérlevelet, fenyőmagot adunk. Ízesítésre bort és ecetet használunk. A vízzel felfőzzük az anyagokat, lehűtjük, majd az előkészített húsokat belerakjuk a nedves pácba, és 3–4 napig érleljük. Fontos a húsokat naponta átlevégtetni, a fülledés elkerülése miatt.*

Másodlagos előkészítés:

A vadak húsa nagyon száraz, zsírszegény, ezért olyan műveletet kell alkalmaznunk, amivel szaftosabbá, élvezhetőbbé varázsoljuk húsételeinket. A húsok zsírtartalmát füstölt szalonnával pótolhatjuk kétféle kiegészítő művelet alkalmazásával. Az egyik a kidermesztett füstölt szalonna csíkokkal történő tűzdelés (spékelés, lásd hátszínél). A tűzdelést a nagyvadak húsrészeinél, a füstölt szalonna lapokkal történő burkolás, (bardírozás) a vadszárnyasoknál végezzük. Az előkészített vadszárnyasokat szalonna lapokba burkoljuk, zsineggel rögzítjük. A sütés során a szalonnából kioldódott zsírt a hús beszívja, így szaftossá és ízletessé válik.

Állati eredetű élelmiszerek kiválasztását, előkészítését a HACCP ismeretek és közegészségügyi előírások tükrében az alábbiak szerint összegezzük:

"A húsook előkészítési folyamatait jellegüktől függően (tőkehús, baromfi, hal) időben elkülönítetten kell végezni. A különböző típusú termékek előkészítése között biztosítani kell az előkészítő helyiség és berendezései, eszközei megfelelő hatásfokú tisztítását, fertőtlenítését.

Az előkészítési művelet a húsok mechanikai tisztításával kezdődik, mely során el kell távolítani a látható szennyeződések (pl. véralvadék, stb.), roncsolt és fogyasztásra alkalmatlan egyéb részeket, valamint az esetlegesen észlelt csontszilánkokat.

Ezt követi a húsok mosása, amit kizárólag a technológiailag szükséges ideig szabad végezni csap hideg vízben. A mosás nem jelentheti a húsok vízben történő áztatását. A mosás után a húsokat le kell csepegtetni.

Az így előkészített húsokat a készítendő étel jellegének megfelelően daraboljuk. Felszeletelni vagy felkockázni csak a várható napi felhasználásnak megfelelő mennyiséget szabad. Ha ez technológiai okokból nem valósítható meg, a darabolást legfeljebb a felhasználás előtti napon szabad elvégezni, és a felhasználásig biztosítani kell a megfelelően elkülönített, folyamatos hűtve tárolásukat.

Csontos húsok darabolását a csontszilánkok képződésének kizárása mellett kell végezni.

A húst csak közvetlenül a felhasználás előtt szabad ledarálni.

A húsok gépi darálása esetén meg kell győződni arról, hogy a gépből gépszírfolyás nem veszélyezteti-e a termék tisztaságát.

A munkafolyamat közben rendellenes zaj észlelése esetén a darálást azonnal fel kell függeszteni, és meg kell vizsgálni a hibát (pl. alkatrésztörés, a húsok között visszamaradt fizikai szennyeződés, stb.), a zaj keletkezésének okát el kell hárítani, az esetlegesen szennyeződött termékeket ételek készítéséhez felhasználni tilos.

A gépi darálás befejezése után is meg kell győződni a berendezés felületeinek, alkatrészeinek épségéről a termék esetleges fizikai szennyeződésének kizárása érdekében. Probléma észlelése esetén a termék nem használható fel.

A gépi darálásra vonatkozó előírásokat értelemszerűen be kell tartani az egyéb géppel történő előkészítési folyamatok során is (pl. vagdalt massa gépi bekeverése).

A darált, darabolt formában (pl. apróhúsok) beszállított húsok kizárólag a beszállítás napján használhatók fel.

A húselőkészítőben végezhető a baromfi előkészítése is. Ezt a munkafolyamatot – a baromfi hús jelentős szalmonella fertőzöttsége miatt – az egyéb húsok előkészítésétől legalább időben elkülönítve kell elvégezni, és utána alaposan el kell mosni, valamint fertőtleníteni minden csak erre a célra használt maradandóan megjelölt eszközt.

A vendéglátás során lehetőleg kerülni kell belezetlen csirke beszerzését.

Halelőkészítés is itt történhet, ha ez nem rendszeres tevékenység, de ugyancsak szigorúan időben elkülönítve egyéb munkafolyamatoktól. A hal előkészítéséhez – a szaghatás miatt – csak erre a célra használt és maradandóan megjelölt eszközöket kell használni, amelyeket a munka befejezése után haladéktalanul el kell mosogatni és fertőtleníteni.

Rendszeres halelőkészítés és belezetlen vagy élőhal előkészítése csak külön erre a célra kialakított halelőkészítőben történhet.

Az előkészítés további folyamatait (pl. töltés, panírozás, stb.) – hatósági hozzájárulás megléte esetén – a főzőtérben is el lehet végezni egy erre a célra elkülönített munkaasztalon, illetve konyhai berendezésben (pl. vagdalt massa bekeverése univerzális konyhagéppel).

Minden előkészítési folyamatra vonatkozóan van még egy fontos szabály: a tápanyagvesztés és a szennyeződés veszélyének csökkentése, valamint a nyersanyagokban lévő mikrobák szaporodásának megakadályozása érdekében arra kell törekedni, hogy az előkészítés és a felhasználás között a lehető legrövidebb idő teljen csak el."³

4. Malomipari termékek kiválasztása, előkészítése

A legfontosabb vendéglátó iparban felhasznált gabonafélék:

- 1. Búza őrlemények
- 2. Rizsfélék
- 3. Rozsőrlemények
- 4. kukoricaőrlemények

A malomipari termékek kiválasztásakor győződjünk meg arról, hogy a kiválasztott termék emberi fogyasztásra alkalmas-e. A fogyasztást kizáró tényező, ha a terméken idegen szag érződik.

- erjedt szag: a szénhidrátok alkoholos erjedésekor keletkező szagelváltozás
- savanyú szag: a terményben végbemenő savas (tejsavas, ecetsavas, vajsavas) erjedés következtében fellépő szagelváltozás
- fülledt szag: a penészgombák anyagcseretermékei által okozott enyhe szag
- dohos szag: a fülledtnél erősebb, jellegzetes, kellemetlen szag
- avas szag: a terményben (termékben) lévő zsiradékok oxidatív változásának következtében előállt szagelváltozás

Búza őrlemények:

Finomliszt BL 55

³ Kézikönyv a HACCP rendszer kialakításához

Fehér kenyérliszt BL 80

Félfehér kenyérliszt BL 112

Étkezési búzadara AD

Rétesliszt BFF 55

Graham liszt GL 200

Étkezési búzakorpa

A gabonai őrleményeket célszerű a felhasználás előtt átszitálni, némely étel készítése előtt szobahőmérsékleten előmelegíteni (pl. a kelt tészta készítésénél). A szitálást a szárazáru előkészítőben, vagy a konyha egy kijelölt részén végezzük.

Rizsfélék:

A búza után a második legfontosabb gabonafélénk. Köreték készítésén kívül, készül belőle liszt is, illetve rizsbor, és rizstej is. Nagyon kedvező élettani hatásai miatt különböző betegségek gyógyítására is alkalmas B-vitaminokat, kalciumot, vasat, fehérjét, keményítőt, rostot, tartalmaz. Bőrbetegségek gyógyítására, hajhullás a rizskorpa fogyasztása ajánlatos, bélgyulladások esetén, kisgyermek, idős betegek ételmezésére a rizsnyák. Gyomorproblémák esetén a barna rizs ajánlott. A rizstejet tejérzékenységekben szenvedő emberek fogyaszthatják.

Fajtái: Barna rizs: színe attól barna, hogy a hántolás után nem fényezik (azaz nem koptatják le róla a pelyvák héj alatti hártját, emiatt nagyobb a tápértéke, viszont lassabban fő meg. A barnarizs hántolásával kapjuk a fényes, fehér rizst. Opál rizs: A hántolt rizsek egy speciális változata, amelyet még a héjában felgőzölnek, s csak azután hántolnak. Ízesebb, tápdúsabb, s bár a színe eredetileg barnás, mire megfő, kivilágosodik. Hosszú szemű fajták a főzésnél nem tapadnak össze, így elsősorban hagyományos köretnek, rizottónak készítéséhez ajánlott. Rövid szemű fajták: általában puhábbra főnek, s hajlamosak az összetapadásra, így ezeket könnyebb pálcikával enni, s például gombócna, pudingna, tejberizsna, gyümölcs rizsna, rizsfelfújtna is jobban megállják a helyüket.

A rizs előkészítése: Kiválogatjuk a nemkívánatos szennyeződéseket, folyó hideg víz alatt szűrőben, vagy szitában megmossuk, lecsepegtetjük. Ezt követően duplán terített ruhára borítjuk, és leszárítjuk.

Rozsőrlemények: fehér rozsliszt (rozsláng), világos rozsliszt, sötét rozsliszt, teljes kiőrlésű rozsliszt.

Kukorica őrlemények: kukoricaliszt, kukoricadara.

A kukoricaliszt felhasználása búzaliszttal keverve kenyér, száraztészta, sütemény készítéséhez. A kukoricadara felhasználása például a puliszka köret készítésénél történik

5. Tej és termékei: A tej élet, erő, egészség: közhely, de igaz. A fehér ital összetétele ideálisnak mondható, mert mindent tartalmaz, amire az emberi szervezetnek szüksége van. Emészthetősége kiváló, bár némely embernél a tejcukor lebontása hasmenést, rosszulétet okozhat. Energia-összetétele kedvező. 1 liter tehéntej 620 kalóriát tartalmaz. B2-B6-B12 vitamint tartalmaz. Ásványi anyagok közül jelentős a kalcium, foszfor és szelén tartalma. A zsírszegény tejtől 1,5%- 2,8%- 3,6% -os zsírtartalommal kerülnek forgalomba.

Tejtermékek:

A sűrített tejet cukrozva, tubusban vagy dobozokban árusítják. Összes szárazanyag-tartalma 70%, cukortartalma 42%. A tejpor vákuumos porlasztó szárítással készülő anyag. A zsíros tejpor zsírtartalma 26%, a sovány tejpor nem tartalmaz zsírt. A tejpornak vízben jól kell oldódnia.

A tejfől édes tejszínből savanyítással készül. Változó zsírtartalommal kerül forgalomba. A joghurt kissé besűrített, 5% zsírtartalmú tejből egyedi baktériumkultúrával való beoltás és alvasztás után készül. A kefir tejből készül, különleges kefir kultúrával való beoltással. Kellemes, kocsonyás állagú, üdítőhatású. Az aludttej szobahőmérsékleten, külső beavatkozás nélkül a tejsavbaktériumok hatására megalvadó nyers tej. A túró a lefőlözött aludttej felforralása után kicsapódó kazein. Leszűrése után puha, fehér darabkákból áll, sokféleképpen feldolgozható. A sajt savanyított és felfőzött tejből készül préseléssel. Általában baktériumtenyésztéssel beoltják, gyakran fűszerezik és érlelik. A vaj a tejföltől elválasztott tejszír. Szobahőmérsékleten szilárd, de nagyon puha, csont fehér anyag.

6. "Újszerű" anyagok felhasználása a vendéglátásban:

Zöldségfélék közül például a pagoda kel, amit a köretek készítésére, valamint a hidegtálak díszítésére is használhatunk.



4. ábra Pagoda kel

A medvehagyma, a húsok töltelékében lévő mozaik kialakításához, húsok burkolásához alkalmazzuk. A medvehagymát csak ellenőrzött helyről szerezzük be, mert könnyen összetéveszthető a gyöngyvirág levelével, ami mérgező. Zala megyében idén is volt halálos áldozata a medvehagymának.



5. ábra Medvehagyma

Gyümölcsök közül a gránátalmát és a karambolát említeném meg. A gránátalmát mártások, készítéséhez, díszítésekhez használhatjuk. Élettani hatása sem elhanyagolható. A karambola alakja, színe, és íze miatt kedvelt díszítőelem.



6. ábra Gránátalma



7. ábra Karambola

Sous-Vide (ejtse: szu vid) vákuum alatt oxigénmentes környezetben, pontos hőmérséklet ellenőrzés mellett történő hosszú időt igénylő hőkezelés. Különböző húsokat már sous- vide termékeként megvásárolhatók, például vákuumban párolt első bárány csülök.

Halakból vendégeink gyakran választják a cápasteaket, kardhal steaket, vajhal steaket, vörös lazac steaket, de egyre nagyobb igény mutatkozik a tintahalra is. A tenger gyümölcsei közül közkedveltek a langusza, homár és királyrák.

Húsok közül divatossá vált a szürke marha és a mangalica fogyasztása.

A különleges húsok közül a kenguru, és a krokodilhús fogyasztása is megjelent igényként hazánkban.

7. Díszítések, díszítésformák: zöldségből: sárgarépa chips, alga chips, gomba chips, cékla chips, padlizsán chips, savanyú káposzta chips, sajt chips, stb.



8. ábra Sárgarépa chips



9. ábra Alga chips



10. ábra Padlizsán chips



11. ábra Káposzta chips chili szállal

Tésztából készíthető díszítéseknek a választéka szinte kimeríthetetlen. Spagettit megfőzni, leöblíteni, majd a kívánt alakzatot kialakítani belőle. Például violinkulcs, spirál, körív, két szál összefonva, S alakra formálva, stb. Az így kialakított tésztát betesszük sütőbe, és megszáritjuk.



12. ábra Spagetti díszítő elem

Ételeinkbe szúrva a síkból kiemelkedik, és esztétikus látványt nyújt. Ha az egyszerű gyúrt tésztát 1 mm vékonyra kinyújtjuk bármilyen ízléses alakzatot készíthetünk belőle. Például halétel díszítéséhez halfarokra formáljuk, meghajlítva, hogy a farok vég felfele nézzen, megsütjük.

Gyümölcsből leggyakrabban készülő chipsek: a citrom chips, narancs chips, alma chips, körte chips, stb.



13. ábra Alma chips



14. ábra

Ehető virágok: Manapság a legismertebb ehető virágcsomagok az ibolya, rózsza, sarkantyúvirág, árvácska, szegfű, kankalin, tulipán, orgona, akác, bodzavirág, barackvirág, búzavirág. Egyes virágokat az illata miatt használunk. Az orgona íze a fűre emlékeztet, de illata csodálatos. Szárnyas húskételekhez, és gyümölcsökhöz ajánljuk. Jó ízt ad a bodza és akácvirág. A bodzavirágból nemcsak szörpöt készítünk, bortésztába mártva is kiváló. Az ibolya virága díszítésre, levele salátákhoz kiváló, a rózsza a desszertek kitűnő kiegészítői. A tulipán ételeink díszítésénél gyönyörű képet nyújtanak. Gondosan válogatott, friss, szezonális virágokat használunk. A virágokat megrendelhetjük termelőtől, és huszonnégy óra alatt eljuttatják részünkre. Használhatunk saját magunk gyűjtött virágokat is, de jól válogassuk meg a helyet, ahonnan begyűjtjük. Ne legyen a közelben nagy forgalmú úttest, illetve növényvédőszerrel mentes területről gyűjtünk csak.



15. ábra Díszítés barackvirággal



16. ábra Díszítés árvácskával

8. Újszerű tálaló edények:

A tálalás során a változó divattal változnak a tálaló edények formái. A díszítésekhez és díszítési formákhoz nagymértékben hozzá járul a kiválasztott tányér. Meghatározó a tányér mérete is, mert ha kisebbet választunk, akkor az étel elhelyezése után zsúfolt hatás tűnik a vendég elé. Kör, ovális, négyzet, téglalap, háromszög alakú edények is használhatók. Az anyagát tekintve a porcelán, üveg, cserép és fa jön számításba. A hideg előételek tálalása az előhűtött alaptányértól a dőlt pohárig széles a választék.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Számítógép, és internet elérhetőség szükséges a feladat elvégzéséhez. Látogasson el a <http://www.matuszvad.hu/> honlapra. Keresse meg az egyéb tengeri halakat. Mentse le őket egy tengeri halak elnevezésű mappába a kiszerezéssel és leírással együtt. Ezt követően három tengeri hal fotóját rövid leírással együtt nyomtassa ki.

2. Alkossanak kétfős csoportokat az iskolai gyakorlat során. Gödöllői töltött csirkecomb, a töltött sertés dagadó, majd a kijevei jércemell tálalását a megfelelő körettel együtt tervezze meg kétféle módon. Ábrázolja papíron az elképzelt tálalási módokat.

3. Rajzolja le, hogy a töltött sertés dagadó, és a Csáky rostélyos tálalásához milyen alakzatú tányért választana. Írja mellé, milyen anyagból képzelte el a tányért.

4. Desszertek készítésével foglalkoznak az iskolai gyakorlaton. A desszertek díszítésére alkalmasak a sablonnal történő díszítések. Tervezen papíron különböző esztétikus sablonokat, majd rajzolja át kartonpapírra, és vágja ki. Használják a desszertek tálalásakor fahéjas porcukor, kakaópor szórására.

MUNKASANYAG

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK**1. feladat**

Írja le a kijelölt helyre a növényi eredetű élelmiszerek csoportjait.

2. feladat

Töltse ki az alábbi táblázat hiányzó részeit a megfelelő húsrészekkel, a megadott példát követve.

Sertés	Borjú	Szarvasmarha
gyomor	fodor	pacal
karaj		
	szűzpecsenye	
		lábszár

3. feladat

Válasszon ki a tanult zöldségfélék közül öt zöldséget, amelyek a hüvelyesek csoportjába tartoznak. Írja a megoldást a kijelölt helyre.

4. feladat

Írja az alábbi csoportokhoz a kijelölt helyre a megfelelő gyümölcsöket.

1. Almatermésű
gyümölcsök: _____

2. Csonthéjas
gyümölcsök: _____

3. Bogyótermésű
gyümölcsök: _____

4. Csonthéjas gyümölcsök: _____

5. feladat

Nevezzen meg, és írja a kijelölt helyre az Ön által ismert öt ehető virágot.

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Burgonyafélék

Káposztafélék

Hüvelyes zöldségek

Hagymafélék

Gyökérzöldségek

Levélzöldségek

Egyéb zöldségek

Gombák

2. feladat

<u>Sertés</u>	<u>Borjú</u>	<u>Szarvasmarha</u>
gyomor	fodor	pacal
karaj	gerinc	hátszín
szűzpecsenye	szűzpecsenye	bélszín
csülök	csülök	lábszár

3. feladat

Zöldborsó, zöldbab, szárazbab, lencse, sárgaborsó

4. feladat

1. Almatermésű gyümölcsök: alma, birsalma, körte

2. Csonthéjas magvú gyümölcsök: cseresznye, meggy, szilva, őszibarack, kajszi-barack

3. Bogzótermésű gyümölcsök: eper, szőlő, málna, ribizli, szeder, áfonya

4. Csonthéjas gyümölcsök: mogyoró, dió, mandula

5. feladat

Barackvirág, ibolya, árvácska, rózsa, akácvirág

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer Alapismeretek a vendéglátó szakterület számára. Képzőművészeti kiadó Kft., 2005.

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

Pető Gyula: Ételkészítési ismeretek. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1993.

Keszthelyi Burgonyakutatói Központ új burgonyafajtái és a felhasználási típusaival kapcsolatos összefoglaló

Kézikönyv a HACCP rendszer kialakításához, Kiadja: CONSACT-MAVEMISZ 2001

MUNKANYELVI

A(z) 1464-06 modul 017-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:
22 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