



Kiss Iren

Növényi eredetű élelmiszerek előkészítési módjai II.

NSZFI
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

Előkészítés

A követelménymodul száma: 1464-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-018-30

ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK, MALOMIPARI TERMÉKEK ELŐKÉSZÍTÉSE

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az ételkészítés a vendéglátó üzletek leglátványosabb területe. Ételkészítés során alakulnak át a nyersanyagok és élelmiszerek ételké, italokká. Az ételkészítés területei az előkészítési (nyersanyag kiválasztása, tisztítása, darabolása), a konkrét ételkészítési (hő közlés, hőelvonás, sűrítés, lazítás, ízesítés, masszakészítés), valamint az elkészítést követő befejező tevékenységek (készen tartás, adagolás, tálalás, felszolgálat, étkeztetés). Az ételkészítési tevékenységek nélkülözhetetlen eleme az előkészítés. Az előkészítés során igen fontos a megfelelő nyersanyag kiválasztása. A felhasználásra kerülő nyersanyag mennyiségét a receptúra és az adagszám határozza meg. A mennyiség mellett lényeges kérdés a minőség megválasztása. A nyersanyag kiválasztása szorosan összefügg a beszerzéssel, hiszen a nyersanyagot sok esetben egy konkrét étel elkészítéséhez szokták vásárolni. Csak olyan nyersanyagokat szabad felhasználni, amelyek az élelmizéshigiéniái követelményeknek és előírásoknak megfelelnek. Ám számos olyan eset fordul elő, amikor az alacsonyabb osztályba sorolt olcsóbb és egy magasabb osztályú drágább termék közül az előbbit célszerű választani. Mint például a fejes saláta estében mérlegelni kell-e a két lehetőség között főzelék illetve saláta elkészítésekor? Másik példa a gyümölcs kiválasztásával kapcsolatos. Milyen őszibarackot választanának ki étkezés utáni desszert fogyasztására és milyen minőségű őszibarackleves vagy mártás elkészítésekor? Azonban: "nem mindig az olcsó a gazdaságos" – gondoljon a tisztítási veszteségre is! A kiválasztás nem csupán a mennyiségre, az árra és a minőségre korlátozódik. A jól megválasztott nyersanyaggal a további ételkészítés eredményességét is befolyásolják. Erre jó példa a burgonya. Héjában főtt burgonyához közel azonos méretűeket válasszanak, hiszen az egyenletes főzést így tudják biztosítani. Ugyancsak azonos méretűeket válasszanak gépben való tisztításhoz is. Főtt burgonya köret, tört burgonya vagy burgonyapüré esetén a nyers burgonyát főzés előtt darabolják, az egyenletes méretekre a darabolásnál kell ügyelni.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM**ELŐKÉSZÍTÉS****1. Általános követelmények:**

Az előkészítés nyersanyagfajták szerinti szakosított előkészítő helyiségekben történik, melyek a megfelelő raktárakkal, illetve a feldolgozó helyiséggel vannak kapcsolatban. Eszerint megkülönböztetünk földesáru – (zöldség és gyümölcs), hús- és tojás-előkészítőket. Nagyobb élelmezési üzemekben szükséges lehet az előkészítők további tagolása is. Fontos higiénés szempont, hogy az előkészítők a technológia sorrendjébe megfelelően illeszkedjenek, a tisztítás során a szennyezett és a tisztított nyersanyag ne keresztezze egymást. Az előkészítőkben a nyersanyag áramlása a szennyezettől a tisztítottig egyirányú legyen. Külön kerüljön kialakításra a tisztítást végző munkafolyamatok elvégzéséhez szükséges és a konkrét előkészítés (darabolás, részekre osztás) munkafolyamatának területe. Célszerű az előkészítőkben használatos eszközöket, munkaruhákat feltűnő jelöléssel ellátni, így megakadályozható az eszközök bekerülése a főzőtérbe, vagy az üzem más területére. A munkavédelmi előírások betartása fokozottan indokolt, hiszen vízzel és elektromos árammal, veszélyes gépekkel egyaránt dolgoznak. A földesáru-előkészítőben az ételkészítéshez szükséges burgonya, zöldség és gyümölcs tisztítását és darabolását, további felhasználás szerinti előkészítését végzik. A tápanyagvesztés minimalizálása érdekében törekedni kell az előkészítés befejezése és a felhasználás közötti idő optimalizálására. A földesáru-előkészítő tevékenység részben gépesíthető, de a kézi munka még mindig nélkülözhetetlen. A legismertebb előkészítő gépek: zöldségelőmosó, burgonyakoptató, válogató-, szeletelő-, kockázó-, reszelőgépek stb. A megfelelő méretű és kapacitású gépek mellett fontos a kézi eszközök (kések, deszkák stb.), mérlegek, munkaasztalok, szállítókosarak, mosogatómedencék s egyéb felszerelési tárgyak (tároló szekrények, ülőkék) biztosítása is.

2. Zöldségek, gyümölcsök előkészítése:

Az ételkészítés az előkészítéssel kezdődik. Az előkészítés mindazon műveleteket magába foglalja, amelyek a tulajdonképpeni ételkészítést megelőzik, tekintet nélkül arra, hogy az előkészítés során szükség van a hőbehatásra is.

Az előkészületi műveleteket négy nagy csoportba osztók:

- kiválasztás,
- vételezés,
- tisztítás,
- darabolás.

Kiválasztás:

Az élelmi anyagok kora, minősége, érettségi foka igen eltérő lehet. Az ételek elkészítéséhez is sokféle eljárást alkalmaznak, amelyek valamelyike lehetővé teszi, hogy a nyersanyagból élvezhető ételt készíthessenek. A kiválasztás során vagy az elkészítendő ételhez kell kiválasztani a legjobban megfelelő nyersanyagot, vagy a meglévő nyersanyaghoz kell megválasztani a megfelelő eljárást. Az élelmi anyagok az elkészítendő étel az előkészítés és elkészítés pontos ismeretére van szükség, hogy valaki a legmegfelelőbb anyagokat tudja kiválasztani az adott étel elkészítéséhez. Azonban a gazdaságossági szempontokat is figyelembe kell venni; az étlapok, étrendek összeállításakor feltétlen szorgalmazni kell a raktáron levő romlandó nyersanyagok felhasználását.

Nyersanyagok vételezése:

Ez a folyamatot két alapvető műveletre osztható:

- az élelmi anyagok kimérése és kiszállítása az előkészítőbe,
- a kivételezett anyagok adminisztratív rögzítése, azaz az alapbizonylatok kiállítása. A vételezési bizonylatokat a konyhafőnököknek kell kiállítani, vagy aláírni. Az olyan konyhákban, ahol nincsenek elkülönített raktárak, nincs külön vételezés, az egész egységet együttesen számoltatják el.

A tisztítási műveletek:

Az alapanyagok kiválasztását az előkészítésük követi. Az előkészítés során a következőkre kell odafigyelni:

- A tisztítás végzése során teljes mértékben oda kell figyelni a higiéniai követelmények pontos betartására.
- Az élelmi anyagokat gazdaságosan kell feldolgozni, ügyelni kell a minél kisebb anyagvesztésre.
- A nyersanyagok ne maradjanak, túl sokáig a vízben mivel csökkenhet az élvezeti és tápértékük.
- Mindig csak annyi nyersanyagot tisztítsanak, meg amit fel is tudnak használni.

Az előkészítés első fázisa a tisztítás, amit lehet szárazon és nedvesen is végezni, de legtöbb esetben ezek kombinációját alkalmazzák. Az élelmi anyagok nem minden része fogyasztható. Találhatók rajtuk vagy bennük olyan részek, amelyeket nem fogyasztunk el, például: szár, héj, ezen kívül szennyezettek lehetnek földdel, porral és egyéb idegen anyagokkal is.

A tisztítás célja az, hogy az említett szennyező anyagoktól, illetve fogyasztásra nem alkalmas részekről megtisztítsák az élelmi anyagokat.

Szárazon végezhető tisztítás:

- *A válogatás:* a használhatókból kiválogatják a használhatatlanokat, például rizsből, száraz babból, lencséből, kölesből.

- *A hámozás:* során eltávolítják a különböző anyagok héját, például meghámozzák az almát, burgonyát, uborkát, tököt;
- *A kivágás:* megfelelő szerszámmal (kifúró) kivájhatják az alma belsejét, a karalábét, a törökparadicsom belsejét, a burgonyát stb.;
- *A kicsumázás:* a zöldpaprikát úgy készítik elő a főzéshez lecsónak, töltött paprikának, káposztával töltött paprikának, hogy a csomóját kézzel vagy késsel kiszedik;
- *A koptatás:* a burgonya gépi hámozását jelenti, a gép nem hámozza, hanem lekoptatja a burgonya héját. Ezt az eljárást egyéb zöldségfélék sárgarépa, zeller, petrezselyemgyökér – tisztítására is alkalmazhatják főleg tavasz és nyár elején a friss zöldségek tisztítása során.
- *A kivágás:* sérült vagy nem fogyasztható részek kivágásánál alkalmazzák.
- *Kifejtés, magozás:* az egyes gyümölcsök magjának eltávolítását jelenti:

Vízzel történő, vagy nedves tisztítás:

Az élelmi anyagok többségét használat előtt meleg vagy hideg vízzel megmossák. A mosás módja eltérő lehet, a lazább, törékenyebb anyagokat másképpen kell kezelni, mint az erősebbeket. A következő módszereket alkalmazhatjuk:

- *Áztatás:* fellazítják a redők, a hajlások között levő sarat, földet, mosás előtt.
- *Öblítés:* alkalmazzák a megtisztított zöldségeket, gyümölcsöket, azokat az anyagokat, amelyek már egyéb tisztítási műveleten átesetek.
- *Vízváltás:* a megmosandó anyagokat – gomba, paraj, sóska, stb. – kiválogatják, majd bő vízben megmossák, és addig cserélik rajtuk a vizet, amíg az edény alján már nem éreznek a kezünkkel homokot.

A nyersanyagok darabolása:

Az élelmi anyagokat általában a szokások szerint kialakult, illetve az előírt formában darabolják. Ezzel a művelettel nagyrészt megadják az étel jellegét, lecsökkentik a hőbehatás idejét, és könnyebbé, egyszerűbbé teszik az adagolást. A darabolás módja igen sokféle lehet, minden esetben ügyelni kell arra, hogy egyforma méretű legyen.

- *Szeletelés:* A főzeléknövényeket, a gyümölcsöket, a kenyeret vastagabb, vékonyabb, sokszor jellegzetes nagyságú és alakú szeletekre vágják.
- *Apróra (finomra) vágás:* Kis darabokra vágva használják a zöldpetrezselymet, metélőhagymát, kaprot, gombát (vagdalék), uborkát (mártásba), stb.
- *Karikára vágás:* Kerek szeletekre szokták vágni a burgonyát, a paradicsomot, a tojást, az almát, a citromot, a narancsot, stb.
- *Kockára vágás:* Az alapanyagokat kisebb vagy nagyobb kocka alakú darabokra vágják, az étel jellegének megfelelően a burgonyát, a francia saláta tartozékait, a finomfőzelék nyersanyagait, stb.
- *Metéltre vágás:* Így készítik a főtt tésztákat, a palacsintát franciásan, a burgonyát, amikor szalmaburgonyát sütnék belőle, a hússaláta tartozékait.

- *Hasábra vágás:* Főleg a hasáburgonya készítésekor alkalmazzák ezt a darabolási módot.
- *Felezés, negyedelés, cikkekre vágás:* Így darabolják a citromot, a narancsot, az almát, a burgonyát, a körtét, az uborkát, a gombát, a sárgadinnyét, a görögdinnyét, az őszibarackot, stb.
- *Szaggatás:* Csipetke, galuska, lebbencs és csuszatészta készítésekor alkalmazzák ezt az előkészítési módot.
- *Reszelés:* Többféle élelmi anyagot készítenek reszelve, illetve fogyasztják ilyen formában. Célja az esetleges rostok átvágása, például a tormánál, az anyagok emészthetőbbé tétele és finomabb elosztása az alma estében. Reszelhetjük a sajtot, a burgonyát, a káposztát, az almát, az uborkát, a tojást, stb.
- *Áttörés:* Szitát, kézi vagy gépi áttörő készüléket használunk a művelet elvégzéséhez. Célja az anyag pépesítése, a paradicsom, az alma, a burgonya, a lencse, a bab, a borsó, a sárgarépa, a zeller, a paraj, a sóska, a libamáj dolgozható fel ilyen módon.
- *Kifűrés:* Az uborkát, a törökparadicsomot, az almát, a paradicsomot, stb. mielőtt megtöltik, ki szokták vájni.
- *Darálás:* a mákot, diót, mogyorót stb. szokták ilyen módon előkészíteni. Kézi vagy gépi elektromos darálót használnak a művelet elvégzéséhez.
- *Turmixolás:* a rosttartalom mennyiségét nem csökkenti, csak felaprítja azokat. Az étel pépesé válik és a belekevert levegőtől habosabb állag érhető el. Turmixolni szokták a zöldségeket, gyümölcsöket főzve és nyersen, az étel, ital jellegétől függően.

3. A malomipari termékek előkészítése:

A malomipari termékek csoportjába tartoznak a különböző gabonafélék és ezekből készült őrlemények.

A legfontosabb gabonafélék, amelyeket az ételkészítés során alkalmazunk a következők:

- **Rizsfélék:** a legismertebbek a hántolt és hántolatlan A és B minőségű rizs és a vadrizs, aminek tulajdonképpen csak a neve rizs. A rizs előkészítés a vallogatással kezdődik amit többszörös váltott vízben mosás majd a lecsepegtetés és szikkasztás követ.
- **Hántolt árpa:** előkészítése válogatásból áll.
- **Malomipari őrlemények (liszt, dara):** ezeket az őrleményeket célszerű felhasználás előtt átszitálni.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Írja, össze milyen helységekkel van kapcsolata a földesáru előkészítőnek a gyakorlati munkahelyén!

2. Írja össze milyen felszerelési tárgyak vannak a földesáru előkészítőben gyakorlati munkahelyén!
3. Gyakorlati munkahelyén külön személyzet végzi az előkészítési műveleteket vagy azok, akit az elkészítést is?
4. Vegyen részt a nyersanyagok vételezésénél!
5. Egy receptura alapján vételezzen a raktárból megfelelő mennyiségű és minőségű nyersanyagot!
6. Végezze el a vételezéssel kapcsolatos adminisztrációt!
7. Vegyen részt a nyersanyagok száraz tisztításában! Írja le a füzetébe a folyamat menetét!
8. Vegyen részt a nyersanyagok nedves tisztításában! Írja le a füzetébe a folyamat menetét!
9. Vegyen részt a nyersanyagok darabolásában! Írja le, hogy a burgonyát hányféleképpen tudja darabolni az elkészítési mód megjelölésével!
10. Vegyen részt a malomipari termékek előkészítésében! Jegyzeteljen!

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat:

Jelölje be az alábbi táblázatban, hogy a következő nyersanyagokon milyen darabolási módokat alkalmazhatnak!

Megnevezés	Egészben	Félben	Negyedelve	Cikkekre	Hasábra	Szeletelve	Karikára	Szalmára	Kockára	Finomra	Gyufaméltre	Kivájva	Reszelve	Rózsáira szedve	Leveleire szedve	Tépve	Gyalulva	Golyóra	Batonra (5x5x30 mm)
Vöröshagyma																			
Burgonya																			
Sárgarépa																			
Cékla																			
Karalábé																			
Zeller																			
Torma																			
Káposzták																			
Kelvirág																			
Fejes saláta																			
Uborka																			
Tök																			
Zöldbab																			
Paradicsom																			
Zöldpaprika																			
Padlizsán																			
Gomba																			
Brokkoli																			
Cukkini																			

2. feladat:

Határozza meg a száraz tisztítási módokat!

3. feladat:

Határozza meg a vizes tisztítási módokat!

MEGOLDÁSOK

1. feladat:

Megnevezés	Egészben	Félben	Negyedelve	Cikkekre	Hasábra	Szeletelve	Karikára	Szalmára	Kockára	Finomra	Gyufaméltre	Kivájva	Reszelve	Rózsáira szedve	Leveleire szedve	Tépve	Gyalulva	Golyóra	Batomra (5x5x30 mm)
Vöröshagyma	x	x		x		x	x		x	x									
Burgonya	x			x	x		x	x	x			x						x	x
Sárgarépa	x	x			x	x	x	x	x		x							x	x
Cékla					x	x			x	x			x						
Karalábé		x				x			x			x							x
Zeller		x				x			x		x								x
Torma			x										x						
Káposzták				x		x							x		x				
Kelvirág														x					
Fejes saláta															x	x			
Uborka						x	x					x					x		x
Tök						x						x					x		
Zöldbab	x	x	x																
Paradicsom				x		x	x		x			x							
Zöldpaprika		x		x		x	x		x										
Padlizsán		x			x	x	x												
Gomba	x	x		x		x			x	x	x								
Brokkoli														x					
Cukkini						x	x					x					x	x	x

2. feladat:

Szárazon végezhető tisztítás:

- *A válogatás:* a használhatókból kiválogatják a használhatatlanokat, például rizsből, száraz babból, lencséből, kölesből.

- *A hámozás:* során eltávolítják a különböző anyagok héját, például meghámozzák az almát, burgonyát, uborkát, tököt;
- *A kiválás:* megfelelő szerszámmal (kifúró) kivájhatják az alma belsejét, a karalábét, a törökparadicsom belsejét, a burgonyát stb.;
- *A kicsumázás:* a zöldpaprikát úgy készítik elő a főzéshez lecsónak, töltött paprikának, káposztával töltött paprikának, hogy a csomóját kézzel vagy késsel kiszedik;
- *A koptatás:* a burgonya gépi hámozását jelenti, a gép nem hámozza, hanem lekoptatja a burgonya héját. Ezt az eljárást egyéb zöldségfélék sárgarépa, zeller, petrezselyemgyökér – tisztítására is alkalmazhatják főleg tavasz és nyár elején a friss zöldségek tisztítása során.
- *A kivágás:* sérült vagy nem fogyasztható részek kivágásánál alkalmazzák.
- *Kifejtés, magozás:* az egyes gyümölcsök magjának eltávolítását jelenti:

3. feladat:

Vízzel történő, vagy nedves tisztítás:

Az élelmi anyagok többségét használat előtt meleg vagy hideg vízzel megmossák. A mosás módja eltérő lehet, a lazább, törékenyebb anyagokat másképpen kell kezelni, mint az erősebbeket. A következő módszereket alkalmazhatjuk:

- *Áztatás:* fellazítják a redők, a hajlások között levő sarat, földet, mosás előtt.
- *Öblítés:* alkalmazzák a megtisztított zöldségeket, gyümölcsöket, azokat az anyagokat, amelyek már egyéb tisztítási műveleten átestek.
- *Vízváltás:* a megmosandó anyagokat – gomba, paraj, sóska, stb. – kiválogatják, majd bő vízben megmossák, és addig cserélik rajtuk a vizet, amíg az edény alján már nem éreznek a kezünkkel homokot.

IRODALOMJEGYZÉK

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Lukács István- Oriskó Ferenc- Sándor Dénes- Zsolnai Gábor: Ételkészítési ismeretek;
Képzőművészeti Kiadó Kft., Budapest, 2003

MUNKANYAG

A(z) 1464–06 modul 018–as szakmai tankönyvi tartalomeleme
felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 0100 31 01	Gyorséttermi- és ételleadó

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
15 óra

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