



Nagy Józsefné

## Élelmiszerek előkészítése



A követelménymodul megnevezése:

### Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-001-30



# ÉLELMISZEREK ELŐKÉSZÍTÉSE

## ESETFELVETÉS

Ön egy vendéglátó üzlet konyháján dolgozik szakácsként. A konyha vezetője elégedett volt az Ön eddigi munkájával, és munkatempójával, ezért úgy döntött, hogy áthelyezi az eddig betöltött feladatától az a la cart posztra. Ennek elvégzése komoly feladatot állít Ön elé, hiszen húsz perc alatt kell elkészítenie a megrendelt ételleket. Ennek az új kihívásnak akkor tud maradéktalanul megfelelni, ha tisztában van az egyes élelmi anyagok jellemzőivel, szakszerű, és gyors előkészítésével.

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

### 1. Növényi eredetű élelmiszerek kiválasztása, előkészítése

- Növényi eredetű élelmiszerek jellemzői, kiválasztása
- Növényi eredetű élelmiszerek csoportosítása
- Az egyes csoportokba tartozó zöldségek
- Az előkészítő kialakítása
- Egy-egy kiválasztott zöldség előkészítése

### 2. Állati eredetű élelmiszerek kiválasztása, előkészítése

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

### 3. Malomipari termékek kiválasztása, előkészítése

#### 1. Növényi eredetű élelmiszerek kiválasztása, előkészítése

A növényi eredetű élelmiszerek során mindig a legjobb nyersanyagot használjuk, az étel jellegének megfelelő ételmi anyagot. Fontos, hogy jó minőségű nyersanyagokat használjunk fel az ételleink 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. Nagy mértékben 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, 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 hulladéktároló RM (rozsdamentes) munkaasztal, polc. **Gépei**: burgonyakoptató, zöldség centrifuga, aprító, daráló. **Eszközei**: zöldségtisztítók, kiskécek, 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.

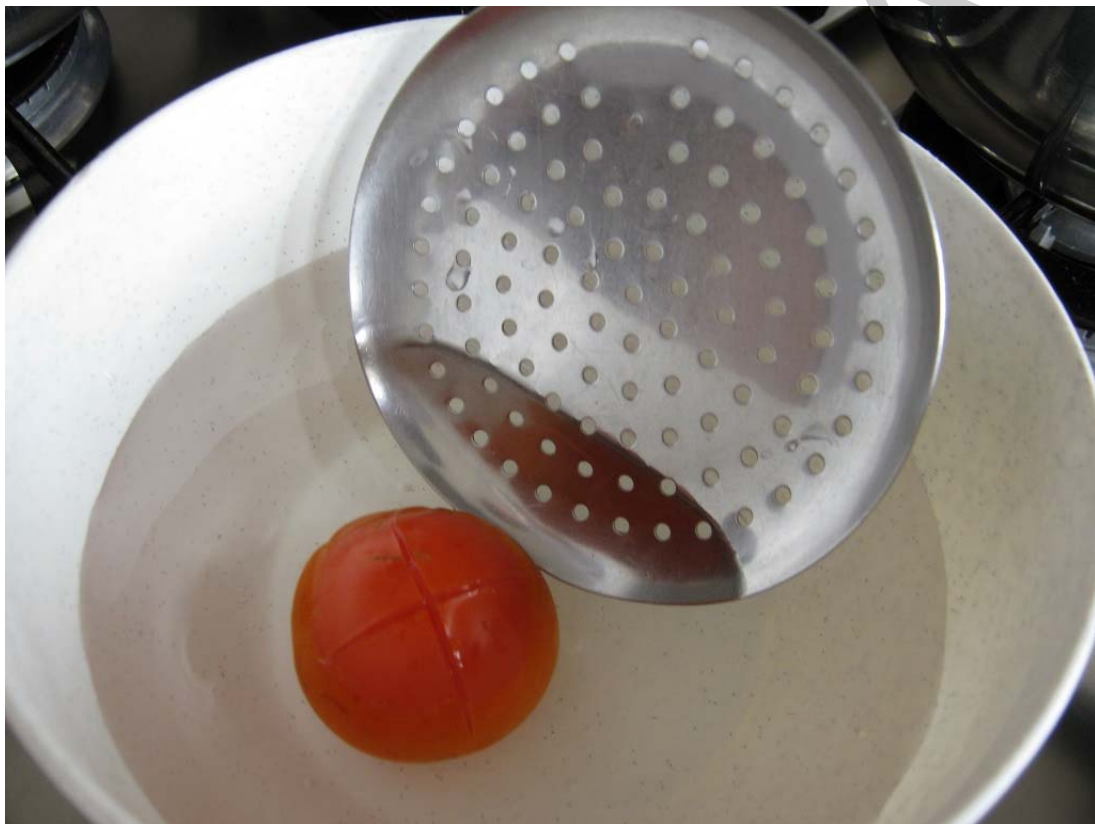
**A növényi eredetű élelmiszerek csoportosítása:**

1. Burgonyafélék
2. Kabakosok
3. Káposztafélék

4. Hüvelyes zöldségek
5. Hagymafélék
6. Gyökérzöldségek
7. Levélzöldségek
8. Egyéb zöldségek
9. Gombák

**Burgonyafélék:**

- Paprika
- Paradicsom
- Padlizsán
- Burgonya



*1. ábra. Paradicsom előkészítésének folyamata*



2. ábra. Paradicsom előkészítésének folyamata



3. ábra. Paradicsom előkészítésének folyamata

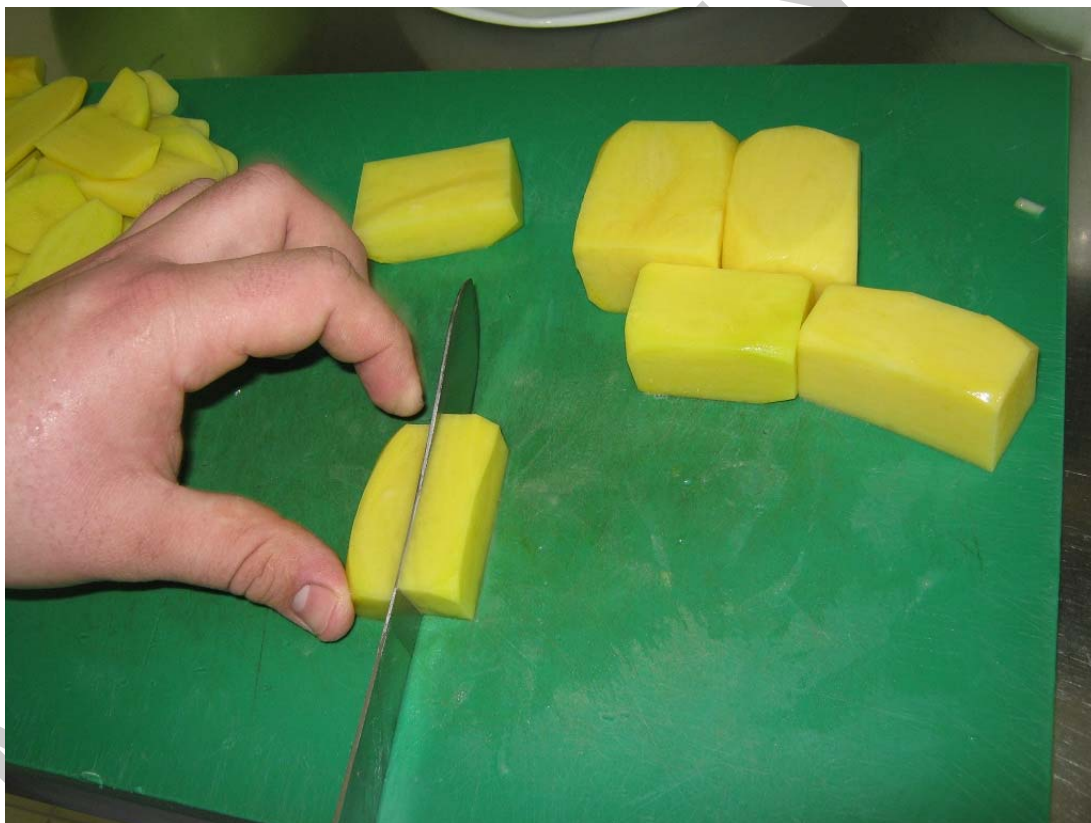
**Burgonyafélék** közül a burgonyának az egyik legszélesebb a felhasználási területe. Keményítőtartalma 15–20% körül mozog, 2–2,5%-ban tartalmaz teljes értékű fehérjét. C, B vitamint tartalmaz, víztartalma magas, könnyen emészthető. A tápanyagtartalmát leghatékonyabban héjában elkészítve, főzve, sütvé 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 Burgonyakutatói 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 szájban „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 szürkületi hajlama, a sütési elszíneződés mértéke (karamellizáció), ami a burgonya redukáló cukor tartalmával van összefüggésben (glukóz, fruktóz), valamint a gumók glykoalkaloid tartalma is."*

---

<sup>1</sup> Keszthelyi Burgonyakutatói Központ

A burgonya előkészítése: Ha lehetőségünk van rá, kiválasztjuk az ételnek, köretnek megfelelő burgonya típust. A burgonyáról lemossuk a földes szennyeződést. Ha nem egészen főzzük a burgonyát, akkor a héjrészt 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, tojasos 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 lehetőleg minél rövidebb ideig tartsuk a hidegvízben, mert a burgonya értékes keményítőtartalma kioldódik. Ha a burgonyát forró olajban sütjük, ügyeljünk arra, hogy a vizet teljesen leszársuk a burgonyáról, mert vizesen a forró olajba téve pattog, vagy elfut az olaj, ami balesetet okozhat.



4. ábra. Burgonya előkészítése



5. ábra. Burgonya előkészítése kockaburgonyához

#### Kabakosok:

- Uborka
- Főzőtök
- Sütőtök
- Patisszon
- Cukkini

**Kabakosoknak:** Magas a víztartalma, tápanyagtartalma elenyésző, kis mennyiségben B, C vitamint tartalmaz, szénhidrátartalma 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
- Zöldbab
- Szárazbab
- Lencse
- sárgaborsó
- Szójabab

A hüvelyesek (bab, borsó, lencse) C, B1, B2 vitamint tartalmaznak, magas a szénhidrát tartalmuk. A héjrészüket nehezen tudjuk megemészteni, 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:

- Vöröshagyma
- Fokhagyma
- 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:

- Sárgarépa
- Petrezselyem gyökér
- 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, mogoró alakú, különböző alakzatú kiszúróval formázva.



6. ábra. Sárgarépa darabolása

#### Levélzöldségek:

- Fejes saláta
- Sóska
- Spenót( paraj)

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 emészthető. 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:**

Spárga

Articsóka

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 összegezzük:

### " 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, termék részleteket. 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.

Az iparilag előkészített zöldségeket a felhasználás előtt a zöldség-előkészítőben vagy szűrőedényben alaposan át kell öblíteni. kizárólag erre a célra használt szűrőedényben alaposan át kell öblíteni.

Gépi szeletelés esetén meg kell győződni arról, hogy a szeletelő gépből gépszírfolyás 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 ételek készítéséhez 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."<sup>2</sup>

#### 4. Állati eredetű élelmiszerek kiválasztása, előkészítése

- Az állati eredetű élelmiszerek jellemzői, kiválasztása

---

<sup>2</sup> Kézikönyv a HACCP rendszer kialakításához

- Vágóállatok fajtái, húsának jellemzése, a hús minőségét befolyásoló tényezők, a hússok 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 húsának 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, középen 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 hulladéktároló 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 élénkörös, 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:**

Kábitás: 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 belsőégeket 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, farok 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 helyezük vágólapra a halat, majd a halfilét 1–2 mm sűrűségben bevagdossuk bőrreig, így átvágjuk a szálkákat. A szálkátlanítást végezhetjük csipesszel is. Beirdalás: a filét bőrös felével felfele helyezük a vágólapra. A bőrét 1–2 mm távolságban éles késsel átvágjuk.

### **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 tőkehúst 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 tőkehús 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 sütve, burkolva, tűzdelve, frissen sütve

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

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

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

hegyes fartő, hamis fartő, 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

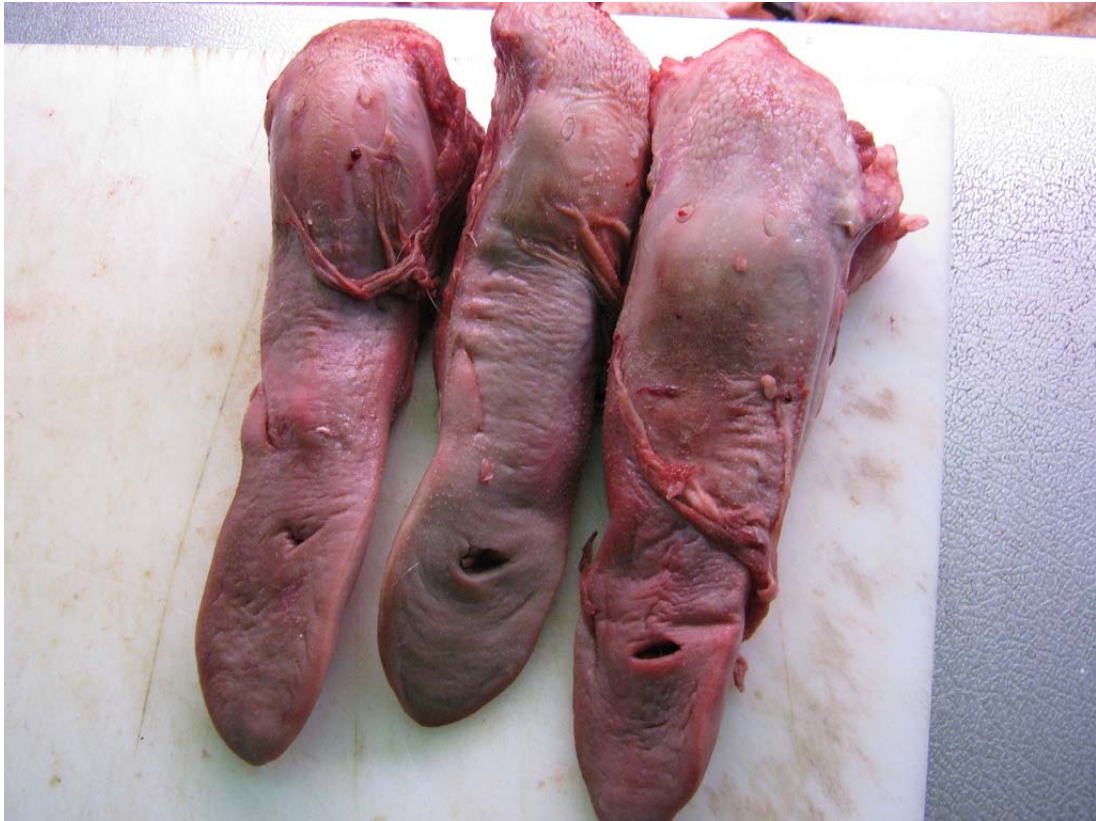
Vese: pörköltnek

Pacal: pörköltnek

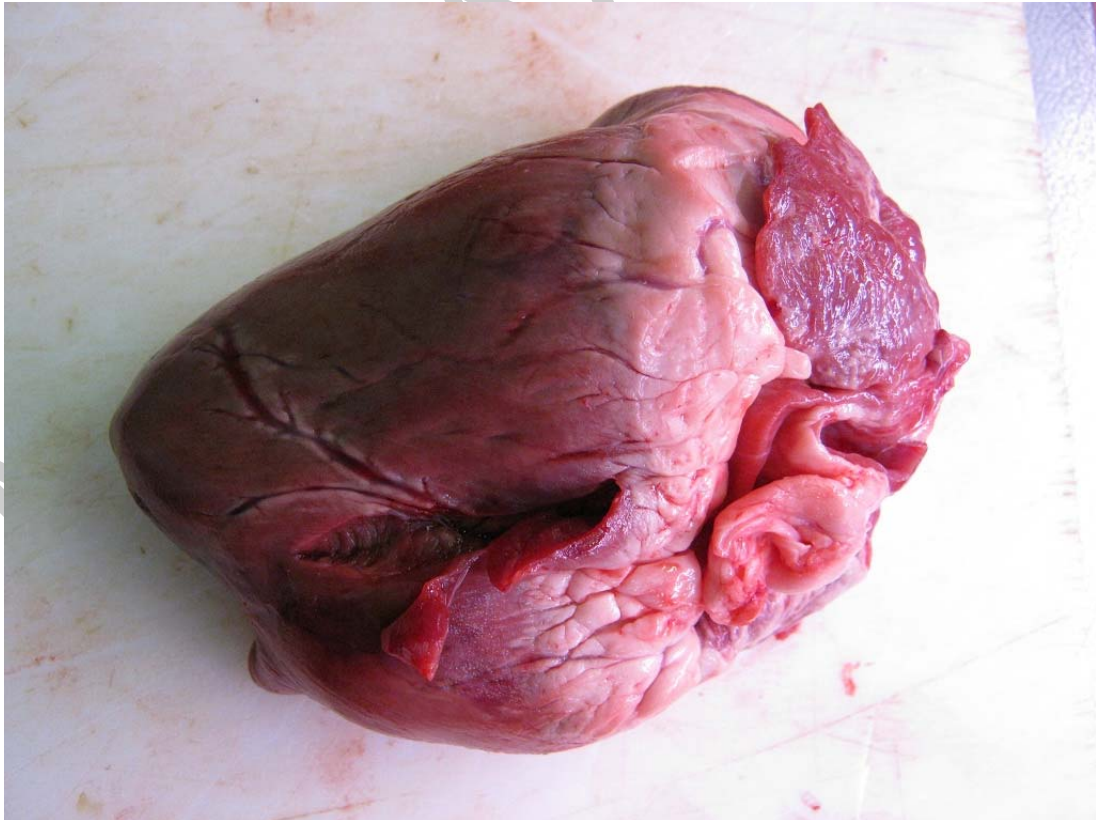
Tógy: pörköltnek

MUNKANYAG





7. ábra. Nyelv



8. ábra. Szív



9. ábra. Tüdő



10. ábra. Máj

Bélszín, lapos hátszín, magas hátszín előkészítése: a húst megmossuk, a felületén lévő hárttyát, illetve faggyúréteget eltávolítjuk a kés élét a hárttyának, 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 átlevégőztetjük, 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 spékeltű 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, parírozás 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 hárttyait 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, parírozzuk, 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:** apróhúsnak

**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 azok a húsrészek, amelyeket füstöléssel is készítjük.

**Sertéshús részei, felhasználásuk módja:**

Rövidkaraj füstölve: 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, apróhúsnak

Oldalas: füstölve egészben sütvé, apróhúsnak

Dagadó: füstölve egészben sütvé, apróhúsnak

Csülök: füstölve egészben sütvé, apróhúsnak

Apróhúsok: pörköltnek, tokánynak, darálva



11. ábra. Fél sertés



*12. ábra. Oldalas, dagadó*



*13. ábra. Tarja*



14. ábra. Lapocka csontozása

**Belsőségek:** A belsőségek azonosak a marhahúsnál taglaltakkal, de a pacalról nem beszélünk. Megtalálható viszont a sertésháló, amit húсок 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.



**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 tüdőlebenyt, 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 kötözés 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 mellet is még srégen további két darabra vágjuk.



15. ábra. Egész jérce



*16. ábra. Jérce bontása mellcsonttól*



*17. ábra. Jérce húsrészeire bontva*



18. ábra. Máj, zúza

**Vadak:**

Úzött életmódja miatt zsírt nem tartalmaz, erős rostozatú. Színe barnásvörös. 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 húsának 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, majoránát, 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 átlevégoztetni, 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 összegezhetjük:

"A húsok 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. vérárvadék, 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 munkasztalon, illetve konyhai berendezésben (pl. vagdalt massa bekeverése univerzális konyhagéppel).

Minden előkészítési folyamatra vonatkozóan van még egy fontos szabály: a tápanyagveszteség 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."<sup>3</sup>

### 3. 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

Fehér kenyérliszt BL 80

Félfehér kenyérliszt BL 112

Étkezési búzadara AD

Rétesliszt BFF 55

---

<sup>3</sup> Kézikönyv a HACCP rendszer kialakításához

Graham liszt GL 200

Étkezési búzakorpa

A gabonai pari 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 gabonafélének. 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, kisgyermekek, idős betegek ételmezésére a rizsnyák. Gyomorproblémák esetén a barna rizs ajánlott. A rizstejet tejérzékenységben 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 barnarizshántolásával 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 gombócnak, pudingnak, tejberizsnek, gyümölcs rizsnek, rizsfelfújtnak is jobban megállják a helyüket.

A rizs előkészítése: Kiválogatjuk a nemkívánatos szennyeződések, 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 búzaliszttel keverve kenyér, száraztészta, sütemény készítéséhez. A kukoricadara felhasználása például a puliszka köret készítésénél történik.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Gondolja át, hogy a gyakorlati munkahelyén melyik 5 zöldségfélét dolgozzák, és használják fel a legnagyobb mennyiségben. Sorolja fel az 5 zöldségfélét, és ismertesse azok előkészítő műveleteit.
2. Csoporttársával közösen dolgozzanak. Gondolják át külön-külön a gyökérzöldségek csoportjába tartozó zöldségek előkészítését. Válasszanak ki egy-egy zöldséget, majd írják le az adott zöldség előkészítő műveletének sorrendjét. Az elkészült munkaanyagot cseréljék ki, javítsák ki a fellelhető hibákat. A javítás eredményét vitassák meg.
3. Készítsen azonosításra alkalmas címkét, írja rá, az azonosításhoz szükséges információkat. Ismertesse, milyen szükséges előkészítő műveleteket kell végeznie 1,2kg zöldborsó lefagyasztása során.
4. Hétszín előkészítésével bízzák meg, amit az újonnan Önökhöz érkezett tanuló jelenlétében kell elvégeznie. A munkavégzés során 2–3 perces információt közöljön az adott tevékenységgel kapcsolatban munkatársa számára.
5. Ismertesse a rizzzel kapcsolatos előkészítő tevékenységeket.
6. A csoporttársakkal külön-külön (egy tanuló egy húsfélét kiválasztva) végezzenek kutatást sertés, marha, szárnyas, vadhúsokból készülő ételekről interneten, szaklapok, vagy szakkönyvek segítségével. Hús fajtánként 6–6 ételt válasszanak ki, csoporttársaival vessék össze a kutatásuk eredményét, majd keressenek közösen azonosságokat a kutatott ételek között.



## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. feladat

Sorolja fel a növényi eredetű élelmiszerek csoportjait. Az egyes csoportokhoz írjon egy-egy példát.



A large rectangular area with a yellow border containing horizontal lines for writing answers. A large, faint watermark reading 'MUNKANYAG' is overlaid diagonally across the page.

### 2. feladat

A műszakvezető szakács azt kéri Öntől, hogy nézze meg figyelmesen a zöldségek tisztítási veszteségét tartalmazó táblázatot, majd alapvető műveletekkel számolja ki, hogy 20 adag sós burgonya készítéséhez hány kg burgonyát kell megtisztítani, ha a tisztítási veszteség 30%. Egy adag burgonya köretet 200g mennyiséggel szeretnének tálalni.

### 3. feladat

Mit jelentenek az alábbi fogalmak?

Spékelés:

Bardírozás:

Parírozás:

Nyitott szeletelés:

Irdalás:

**4. feladat**

Ismertesse a fogas előkészítésének a műveleti sorrendjét.

**5. feladat**

Gyűjtse össze azokat az eszközöket, amelyre akkor van szüksége, ha a kelkáposztát februárban kell előkészítenie a főzelék készítéséhez.

**6. feladat**

Egészítse ki az alábbi hiányos, és pontatlan leírást!

A húselőkészítőben végezhető a baromfi előkészítése is. Ezt a munkafolyamatot – a baromfi hús jelentős szalmonella fertőzöttsége miatt – az egyéb húsok előkészítésétől....., és utána alaposan el kell mosni, valamint .....használt maradandóan megjelölt eszközt.

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

Burgonyafélék:paprika \_\_\_\_\_  
Kabakosok:uborka \_\_\_\_\_  
Káposztafélék:fejeskáposzta \_\_\_\_\_  
Hüvelyeszöldségek:zöldborsó \_\_\_\_\_  
Hagymafélék:póréhagyma \_\_\_\_\_  
Gyökérzöldségek:petrezselyem \_\_\_\_\_  
Levélzöldségek:sóska \_\_\_\_\_  
Egyébzöldségek:spárga \_\_\_\_\_  
Gombák:vargánya \_\_\_\_\_

### 2. feladat

1 adag 200g

20 adag  $200 \times 20 = 4000\text{g}$

Tisztítási veszteség  $4000\text{g} \times 1,3 = 5200\text{g}$

Tehát 20 adagra 5,2 kg burgonyára van szüksége

### 3. feladat

Spékelés: Füstölt szalonna csíkokkal történő tűzdelés

Bardírozás: Füstölt szalonna lapokkal történő befedés, beburkolás

Parírozás: A húсок felületén lévő zsír, hártya, faggyúréteg lefejtése eltávolítása

Nyitott szeletelés: 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.

Irdalás: filét bőrös felével felfele helyezzük a vágólapra a halszeletet. A bőrét 1–2 mm távolságban éles késsel átvágjuk.

**4. feladat**

- Kábítás
- Pikkelyezés
- Bontás
- Fej, farok eltávolítása
- Laposfilé készítése
- Szeletek vágása
- Írdalás
- Szálkátlanítás
- 

**5. feladat**

Mosótál, vágólap, szeletelő, fazék, szűrőkanál, fakanál

**6. feladat**

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.

## IRODALOMJEGYZÉK

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

<http://www.omgk.hu/ELELM/2/261.pdf> MAGYAR ÉLELMISZERKÖNYV: Malomipari termékek

A(z) 1465–06 modul 001–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
17 óra

MUNKANYELV

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