



Varga Györgyi

## Szakmai kommunikáció II.

**NSZFI**  
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI  
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

**Ételkészítés**

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-070-30

## NAPI KÉSZÉTELEK HÚTÉSE ÉS TÁROLÁSA

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Az ember ősidők óta törekszik arra, hogy könnyen romló táplálékát tartósítani tudja. Sokféle módszer létezik, vannak közöttük rendkívül hatékonyak, melyek garantálják a gyakran több éves eltarthatóságot is. Ezek közül néhányról esik szó a következőkben. Tudni kell azonban, hogy a modern élelmiszeripar és vendéglátás gyakran több tartósítási eljárást is kombinál a jobb eredmény elérésének érdekében. A mindenkori cél az, hogy az adott élelmiszert a lehető legjobb állapotban tudjuk fogyasztani illetve – vendéglátásról lévén szó – értékesíteni.

A tartósítási mód kiválasztásakor fontos tudni, hogy mely élelmiszer mely tartósítási módra hogyan reagál. Az élelmiszerbiztonság mellett természetesen a választást mindig az is meghatározza, hogy milyen készételt kívánunk majd a vendég asztalára tenni, illetve hogy ott az egyes alapanyagok vagy akár készételek milyen formában és minőségben kerülnek értékesítésre.

#### 1. feladat

A következő táblázat néhány élelmiszer illetve élelmiszercsoport tartósítását vázolja. Töltse ki a táblázat hiányzó részeit!

Tartósítási eljárás	Működési elv	Élelmiszer/élelmiszercsoport	Eltarthatóság
.....	vízlevonás: a mikrobák nem jutnak hasznosítható vízhez	..... .....	több hét, több hónap
vákumcsomagolás	..... .....	nyers és kész élelmiszerek, kávé	.....
.....	2–10C°-on a mikrobák életfunkcióinak lelassítása	.....	néhány nap
mélyhűtés	..... ..... ..... .....	zöldség, hús, szárnyas, készételek	..... .....
.....	100–140C°-on 15–30 perc, mely minden mikrobát elpusztít, és kis nyomáson elvonja az	..... ..... .....	több hónap, akár több év

	oxigént.		
--	----------	--	--

## FONTOS

Amennyiben a táblázat kitöltése nem okozott problémát, kérem egészítse ki ismereteit ezen füzet tartalmával! Amennyiben azonban gondja akadt a táblázat hiányzó részeinek **önálló és gyors** kitöltésével, mindenképpen hasznos e füzetet áttanulmányoznia!

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Ebben a füzetben az élelmiszerbiztonságról, az ételkészítés befejező műveleteiről valamint a munkaszervezésről esik majd szó. A szakmunkásvizsga után, a vendéglátóegységek mindennapjaiban is a szakemberektől mindegyik részterület olyan szakmai kommunikációs készségeket vár el, melyek hatékonyá, gyorsá és nem utolsó sorban kellemessé teszik az éttermet mind a vendég mind az ott dolgozók számára. E füzet két külön alfejezetében foglalkozunk a szakács munkájának tehát két olyan elemével, ahol a kommunikációs készségek nélkülözhetetlenek.

A vendéglátás leglátványosabb része a tálalás. Ennek művészi szintre emelése a szakácsok állandó célja: hiszen a vendég szemét is jól kell lakatni, nemcsak a gyomrát! A szakácsok és a felszolgáló személyzet összehangolt és gördülékeny munkájára van szükség ahhoz, hogy a vendég elégedetten távozzon, és minél több embernek elmesélje pozitív élményeit.

A konyhai személyzetnek azonban nemcsak a szemet gyönyörködtető tálalásra és a feledhetetlen ízélményre kell ügyelnie. Ugyanilyen fontos – bár kevésbé látványos – az elkészült ételek frissen tartása illetve tárolása. A élelmiszerbiztonság érdekében szigorú előírások szerint kell eljárni.

Szakácsként fontos, hogy a konyhafőnökkel, munkatársainkkal illetve beosztottjainkkal hatékonyan kommunikálva oszthassuk el a feladatokat. Csak így garantálható, hogy a vendég elé kerülő készétel végül ne csak tetszetős és ízletes, de biztonságosan fogyasztható is legyen.

Higiénia alatt általában tisztaságot értünk. Ha azt mondják "nem higiénikus", akkor ezalatt többnyire azt értik, hogy nem tiszta.

Az élelmiszerhigiénia azonban ennél többről szól:

- okokról, melyek az élelmiszer romlásához vezetnek, valamint
- folyamatokról, melyek a romlást megakadályozzák.

Az élelmiszerhigiéniát elsősorban a fogyasztók védelmét és az egészség megőrzését szolgálja. Az élelmiszerhigiéniai szabályok tartalmazzák mindazokat a rendelkezéseket, melyek az élelmiszerekkel való higiéniai szempontból kifogástalan bánásmódot határozzák meg.

## HACCP–RENDSZER

A HACCP-rendszer a termékbiztonság érdekében került kidolgozásra. Segítségével felderítik mindazon veszélyforrásokat, melyek az étel- illetve italkészítés során a vendég egészségét veszélyeztetik. Az élelmiszereket termelő üzemeknek fel kell tárnia mindazon kulcsszituációkat, melyek azután kontrollpontként szerepelnek az üzem saját élelmiszerbiztonsági ellenőrzőrendszerében.

Az élelmiszer-biztonság ellenőrző rendszere három területet foglal magában:

- az üzem higiénája (a konyha helyiségei)
- a személyzet higiénája (a személyi higiénára vonatkozó szabályok betartása)
- a termék higiénája (raktározás, tárolás, előkészítés, termelés, értékesítés munkafolyamataira).

Ennek megfelelően az élelmiszerhigiéniai rendelkezések is e három területet szabályozzák:

- az élelmiszert termelő üzem helyiségei
- a élelmiszertermelésben résztvevő személyzet
- az élelmiszertermelés körülményei: alapanyagok, munkafolyamatok, késztermékek.

A HACCP-rendszer bevezetése hazánk európai uniós csatlakozása óta minden vendéglátóegységben kötelező. Az élelmiszerbiztonság tekintetében a felelősség mindig az üzemeltetőt terheli.

## NAPI KÉSZÉTELEK HŰTÉSE ÉS TÁROLÁSA

A vendéglátóhely konyháján már előre gondoskodni kell arról, hogy az előkészítő műveletek és a konyhai műveletek egymástól időt tekintve elkülönüljenek. Ez a termelőhelyiségek szabályos és szakszerű elrendezésével megoldható.

Elkerülhetetlen azonban, hogy az egyes étkezések során maradékok keletkezzenek, hiszen a vendégek száma előre nem kiszámítható. A készételek szakszerű tárolása segít azok újrafelhasználásában, megelőzi azok romlását, valamint minimális mértékűvé teszi élvezeti és ízértékük illetve látványuk csökkenését.

A vendéglátó egységekben az ételmérgezések illetve ételfertőzések leggyakoribb okai a következők:

- nem megfelelő mértékű hűtés,
- lassú lehűtés, vagy a hűtés elmulasztása



## SZAKMAI KOMMUNIKÁCIÓ II.

- nem elég alapos hőkezelés (sütés, főzés stb.)
- nem megfelelő melegen tartás,
- túl hosszú tárolási idő,
- a készétel utólagos szennyezése (érintkezés szennyezett élelmiszerrel, eszközzel vagy dolgozóval),
- nem tartják be a higiéniai szabályokat stb.

Ezeket a veszélyforrásokat kell tehát kiküszöbölnünk. Noha a jogi szabályozás betartása kötelező, az még korántsem garantálja, hogy az előbbi okok egyike sem fordul majd elő. A HACCP-rendszer egy belső ellenőrzési folyamat, mely sokkal inkább garantálhatja a mindennapok biztonságát. Az ellenőrzés rendszeres és alapos, nem véletlenszerű, mint a hatósági ellenőrzés. Az általános élelmiszerbiztonsági szabályok betartása mellett a konyhai és a kiszolgáló személyzet is ismeri és feltárja az arra az adott vendéglátóhelyre jellemző veszélyforrásokat, és azokat ellenőrzi.

Minden előkészített élelmiszert további felhasználásig hűtőszekrényben vagy hűtőkamrában kell tárolni.

A hőkezeléssel készülő ételeket a lehető leggyorsabban le kell hűteni. Ehhez elengedhetetlenül szükséges, hogy az árut mihamarabb kisebb vagy laposabb edényekbe töltsük.

*Vizsgálatok bizonyítják, hogy egy nagy edényben 30kg gulyás belső hőmérséklete, melyet elkészülte után 95°C-on hűtőkamrába tesznek, több mint két nap alatt hűl +10°C-ra. A betegséget okozó mikrobáknak elszaporodásához ez éppen ideális időszak.*

Egy lapos, lefedett edényben a forró étel sokkal gyorsabban le tudja adni a hőt, hamarabb kritikus hőmérséklet alá hűl. Tárolása tehát így biztonságosabb. Emellett arra is gondolni kell, hogy a hűtőberendezés állandóan működésben van, akkor ez jelentős energiafelhasználással is jár. Ez pedig gazdaságtalan.

Intézkedések, melyek biztosítják az alapanyagok optimális tárolását:

- A **húsárukat** és előkészítés előtt álló **zöldségárukat** egymástól szigorúan elkülönítve tároljuk és dolgozzuk fel, mert a földes szennyeződés egészségre káros csírákat tartalmaz.
- A **mélyhűtött húst** szakszerűen felolvasztjuk, az olvadékvizet kiöntjük.
- A **élelmiszerhulladékokat** a konyhán kívül tároljuk, azért hogy a baktériumok átvitelét elkerüljük.

Alapszabály, hogy a készételeket szigorúan el kell különítenünk a nyersanyagoktól.

Intézkedések, melyek a készételek tárolására vonatkoznak:

- A **könnyen romló élelmiszereket** hűtve tároljuk, hogy megakadályozzuk a baktériumok elszaporodását.

- Az **készételeket**, vagy forrón tartjuk, vagy hirtelen lehűtjük és újra felmelegítjük. Ez azért szükséges, mert a kritikus hőmérséklet a baktériumok gyors elszaporodását teszi lehetővé.
- Mind a melegen tartás, mind a hűtés esetében rendszeres időközönként **ellenőrizni kell a hőmérsékletet**.
- A melegen tartó és hűtőberendezéseket **tisztán** kell tartani.
- Az újramelegítés során ügyeljünk a megfelelő mértékű **átforrósításra**, csíramentesítésre.
- Az utólagos szennyeződés elkerülésének érdekében a készételt mindig **fedett edényben tároljuk**.
- A készételhez csak kifogástalanul **tiszta kézzel vagy kesztyűben** nyúljunk.
- A készételeket egymástól elkülönítve, szag- és aromazáró edényekben tároljuk.
- **A tároló edényen tüntessük fel** annak megnevezését, készítési idejét, készítőjének nevét.

### Összefoglalás

A melegétel minőség-megőrzési ideje melegen tartással 3 óra.

A melegétel hőmérséklete a tálalás alatt 65C°.

Az újramelegítéskor a termék hőmérsékletét meg kell mérni és az el kell érje a 75C°-t legalább 2 percig.

Az folyamatos élelmiszerbiztonság érdekében rendszeres ellenőrzésekre van szükség. A HACCP-rendszer alapvetően a hőmérséklet, az időtartamok mérését írja elő. A hőmérséklet mérését legegyszerűbben hőmérővel végzik. Az időtartamok mérése a kezdő és befejező időpontok feljegyzését jelenti. Ez utóbbi esetre gyakran alkalmazott módszer, hogy az ételeket tároló edényekre kis cédulán feltüntetik az elkészülés és a tárolás kezdetének idejét. Nem minden esetben szükséges műszeres mérés (hőmérő, óra). Előzetes tapasztalatok alapján a forrás idejéből, a hűtés idejéből következtethetünk a megfelelő hőmérsékletre.

Amennyiben hiányosságokat tapasztalunk az ellenőrzési folyamatban, azt jelezni kell. Fontos tudni, hogy ilyenkor kit, hogyan értesítsünk, ki dönt a berendezések javíttatásáról, mikor kell értesíteni a hatóságokat, mikor kell leállítani egy-egy termék értékesítését.

A HACCP-rendszerben mind az ellenőrzéshez mind a hiányosságok jelzéséhez nyomtatványokat, ellenőrző lapokat rendszeresítenek. Ezek vezetése garantálja a folyamatos higiéniai ellenőrzéseket, hiszen tartalmazzák a következőket:

- az ellenőrzés gyakoriságát,
- az ellenőrzés tárgyát,
- a műszaki jellemzőket,
- az ellenőrzést végző személyek nevét és hatáskörét,
- az ellenőrzés eredményét.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

## 1. Kérdezze meg tanulófelelősétől a következőket!

a/ Kinek a feladata a konyhai berendezések javíttatása?

---

b/ Milyen ellenőrzéseket végeznek? Mit ellenőriznek? Kik? Milyen gyakorisággal?

---



---



---



---



---



---

c/ Milyen ételeket melegítenek és hogyan?

---



---



---



---



---

## 2. Kérdezze meg tanáraitól az esetfelvetésben található táblázat hiányzó adatait!

## Megoldás

Tartósítási eljárás	Működési elv	Élelmiszer/élelmiszercsoport	Eltarthatóság
szárítás	vízlevonás: a mikrobák nem jutnak hasznosítható vízhez	tej, fűszerek, tea, gyümölcs, tojás, hús, hal	több hét, több hónap
vákumm-	az oxigént igénylő	nyers és kész élelmiszerek,	néhány hét

csomagolás	mikrobák elpusztítása	kávé	
hűtés	2-10C°-on a mikrobák életfunkcióinak lelassítása	friss élelmiszerek	néhány nap
mélyhűtés	-18C°-on a mikrobák szaporodási képessége és anyagcseréje extrém módon lecsökken, melyet azonban a hideg tűző mikrobák túlélnék.	zöldség, hús, szárnyas, készételek	több hét, akár több hónap
sterilizálás	100-140C°-on 15-30 perc, mely minden mikrobát elpusztít, és kis nyomáson elvonja az oxigént.	tej, egyéb italok, konzerv élelmiszerek	több hónap, akár több év

MUNKANYELVI



## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. feladat

Írja le, hogy melyek a mérgezések illetve fertőzések leggyakoribb okai a vendéglátó egységekben!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. feladat

Ön Koreában egy étteremben dolgozik. Érveljen amellett, hogy a HACCP-rendszer bevezetése fontos és szükséges az Európai Unión kívüli országok éttermeiben is!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

A vendéglátó egységekben az ételmérgezések illetve ételfertőzések leggyakoribb okai a következők:

- nem megfelelő mértékű hűtés,
- lassú lehűtés, vagy a hűtés elmulasztása
- nem elég alapos hőkezelés (sütés, főzés stb.)
- nem megfelelő melegen tartás,
- túl hosszú tárolási idő,
- a készétel utólagos szennyezése (érintkezés szennyezett élelmiszerrel, eszközzel vagy dolgozóval),
- nem tartják be a higiéniai szabályokat stb.

### 2. feladat

A HACCP-rendszer a termékbiztonság érdekében került kidolgozásra. Segítségével felderítik mindazon veszélyforrásokat, melyek az étel- illetve italkészítés során a vendég egészségét veszélyeztetik. Az élelmiszereket termelő üzemeknek fel kell tárnia mindazon kulcsszituációkat, melyek azután kontrollpontként szerepelnek az üzem saját élelmiszer-biztonsági ellenőrzőrendszerében.

Az élelmiszer-biztonság ellenőrző rendszere három területet foglal magában:

- az üzem higiénája (a konyha helyiségei)
- a személyzet higiénája (a személyi higiénára vonatkozó szabályok betartása)
- a termék higiénája (raktározás, tárolás, élkészítés, termelés, értékesítés munkafolyamataira).

Ennek megfelelően az élelmiszerhigiéniai rendelkezések is e három területet szabályozzák:

- az élelmiszert termelő üzem helyiségei
- a élelmiszertermelésben résztvevő személyzet
- az élelmiszertermelés körülményei: alapanyagok, munkafolyamatok, késztermékek.

A HACCP-rendszer bevezetése hazánk európai uniós csatlakozása óta minden vendéglátóegységben kötelező. Az élelmiszerbiztonság tekintetében a felelősség mindig az üzemeltetőt terheli.

**3. feladat**

1. Minden előkészített élelmiszert további felhasználásig hűtőszekrényben vagy hűtőkamrában kell tárolni.
2. Alapszabály, hogy a készételeket szigorúan el kell különítenünk a nyersanyagoktól.
3. A melegétel minőség-megőrzési ideje melegen tartással 3 óra.
4. A melegétel hőmérséklete a tálalás alatt  $65^{\circ}\text{C}$ .
5. Az újramelegítéskor a termék hőmérsékletét meg kell mérni és az el kell érje a  $75^{\circ}\text{C}$ -t legalább 2 percig.

MUNKANYELVI

## AZ ÉTELEK TÁP- ÉS ÉLVEZETI ÉRTÉKÉT NÖVELŐ MŰVELETEK

### ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

Hasonlítsa össze a két ételfotót!



1. ábra. Házi készítésű kaszinótojás<sup>1</sup>



2. ábra. Szakács által készített kaszinótojás<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> [www.csincilla.blogspot.com](http://www.csincilla.blogspot.com)

Vitassák meg, hogy ugyanaz az étel miért tetszetősebb a második képen. Milyen technikákkal javítottak az étel állagán, kinézetén?

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A legtöbb élelmiszert fogyasztás előtt feldolgozzuk. A feldolgozási műveletek sokasága első látásra áttekinthetetlennek tűnik. Pontosabban megnézve azonban hamar kirajzolódnak bizonyos azonosságok. Az ételkészítés során az ételek élvezeti értéke nő. A magas hőmérséklet (hőkezelés) hatására a z élelmiszerekben a következő folyamatok mehetnek végbe:

- lazít, ezáltal az élelmiszerben lévő tápanyagokat könnyebben emészthetővé válnak;
- puhít azaz a tápanyagokat az emberi szervezet számára hasznosíthatóbbá teszi;
- ízt módosít illetve javít, különösen a sütés révén;
- elpusztítja a mikroorganizmusokat.

Egy étel élvezeti értékének megítélésében az íz, az illat és szín mellett ugyanilyen fontos szerepe van annak állaga, állománya. Az ételtől a fogyasztó joggal várja el, hogy az az adott ételcsoportra általánosan jellemző állagú, sűrűségű, keménységű/puhaságú legyen. Mindezek az érzékszervekre ható tényezők adják azt az élményt, amely alapján a fogyasztó ítéletet alkot.

Ebben a fejezetben olyan ételkészítési módozatokról tanul majd, amelyek fokozzák az ízélményt, kellemesebbé, könnyebben fogyaszthatóbbá teszik étелеinket.

### BUNDÁZÁS

Bundázás során az alapanyagokat sütés előtt lisztbe, felvert tojásba, morzsába vagy egyéb masszába (pl. sörtészta) mártjuk. A bundázott anyagokat közepes vagy bő forró zsiradékban aranybarnára sütjük. Bundázott formában a következő ételeket készíthetjük:

- hús,
- hal,
- sajt,
- zöldségek,
- tojás stb.

A legismertebb bundázási módok a következők:

**Natúr bundázás:** az előkészített zöldséget vagy a húst csupán lisztbe forgatjuk, majd kevés forró zsiradékban kisütjük (pl. natúrszelet, pirított hagyma, sült hal).



**Angolos bundázás:** az alapanyagot egyszer olvasztott vajba mártják és utána zsemlemorzsába.

**Párizsi bundázás:** az alapanyagokat először lisztbe majd felvert tojásba mártva bő forró zsiradékban kisütjük (párizsi sertésszelet).

**Bécsi bundázás:** az alapanyagot lisztbe, felvert tojásba majd zsemlemorzsába forgatjuk, majd bő forró zsiradékban kisütjük.(bécsi szelet)

**Milánói vagy olaszos bundázás:** az alapanyagot lisztbe, tojásba és zsemlemorzsába vegyített reszelt sajtba forgatják.

**Orly bundázás:** az alapanyagot (hal, gomba) lisztbe majd sörtesztába mártjuk és kisütjük.

Ezek mellett a modern konyha alkalmazza az olaszos, angolos, francia illetve a Villeroy bundázást. Ezekben a klasszikus bundázáshoz használt anyagok mellett vagy helyett olvasztott vajat, reszelt sajtot, bort, tejet, reszelt burgonyát, gyalult mandulát, gabonapelyhet, őrölt dióféléket, zöldfűszereket vagy magokat használnak.

## LISZTPÉP

**Panád:** vízben vagy tejben főtt liszt, égetett tészta módjára készülő massa, egyfajta "szaporítóanyag". Kerül bele néha főtt burgonya, esetleg vaj. Minél olcsóbb egy hidegkonyha, annál többet használ belőle.

### Hamis majonéz

- 2dl tej
- 2ek. finomliszt
- 1dl finom olaj
- fél citrom leve (vagy kb. 2–3ek. 100%-os citromlé)
- 2 nyers tojássárgája
- mokkáskanál só
- 1–2 csapott ek. porcukor
- 1 teáskanál mustár
- 10 dkg 20%-os tejföl

A tejben keverjük el csomómentesen a lisztet, főzzünk belőle nagyon sűrű krémet, majd teljesen hűtsük ki.

A turmixba tegyük be az olajat, citromlevet, tojások sárgáit, a kihűlt lisztpépet, cukrot, sót, tejfölt és mustárt, ebben a sorrendben. Indítsuk be a gépet, és turmixoljuk 2–3 percig, időnként ha szükséges, a gép oldaláról keverjük bele a masszába az ott ragadt anyagokat. Üvegbe, vagy fedeles műanyag dobozba öntve hűtsük be néhány órára, vagy éjszakára, reggelre sűrű, finom majonézünk lesz, mely tovább ízesíthető.

A fenti mennyiségből kb. 450g hamis majonéz lesz. Kicsit más, mint a hagyományos majonéz, de előnye, hogy soha nem csapódik ki a tojássárgája és az olaj, nem kell hozzá türelem, vagy hogy az alapanyagok azonos hőmérsékletűek legyenek. Kalóriatartalma kb. fele a bolti normál majonéznek, a valódi majonéznél pedig még kevesebb.

Ha sűrűbb majonézre van szükség (szendvicsek felspriccelése), a tejfölt hagyjuk ki, ilyenkor viszont nagy teljesítményű turmixra van szükség, mert a lisztpép nagyon sűrű.

Tartármártáshoz adjunk a keverékhez kis fehérbort, sót, mustárt, borsot, tejfölt, vagy tejszínt.

Ha gyerek vagy kismama eszik belőle, akkor a tojások sárgáit keverjük bele egyenként a még forró lisztpépbe, és a tűzre visszatéve főzzük együtt egy percig, így kihűtve adagolható a citromos olajhoz.<sup>3</sup>

## BESAMEL MÁRTÁS (TEJMÁRTÁS)

150g vaj

80g liszt

700 ml tej

20g só

5 g cayenne-i bors

A vajból és a lisztből világos rántást készítünk, ezt felöntjük forró tejjel. Habverővel simára keverjük. Sóval, cayenne-i borssal ízesítjük, és állandóan kevergetve kiforraljuk. Szűrőruhán átszűrjük, belemorzsoljuk a visszahagyott vajat, simára keverjük. Fontos, hogy a vajban pirított lisztet (rántást) a felhabzás pillanatában engedjük fel a forró tejjel. Habverővel simára keverjük. A tejmártás színe tejfehér, ízében semleges, a felhasznált cayenne-i borsot inkább sejtetni, mint érezni lehet. Illata, íze a vaj és a tej ízeire, illatára emlékeztet.

Ez az alpmártás, melyet különbözőképpen ízesíthetünk. Sós, borsos, sajtos fűszerezéssel sajtkrémmel töltött tésztaféléket, húskételeket készíthetünk. Míg édes, vajás dúsítással sütemények, desszertek tölteléke lehet.

---

<sup>3</sup> Forrás: [www.hoxa.hu](http://www.hoxa.hu) 2010. 08.03. 22:27



3. ábra. Lasagne<sup>4</sup>

### Húsos lasagne

- 10 lap szárított lasagne tészta
- 400 g bolognai ragu
- 40 g vaj
- 40 g parmezán sajt
- 8 dl zsíros tej (3,6% vagy 2,8%)
- 40 g finomliszt
- szerecsendió ízlés szerint
- só ízlés szerint

1. Készítsünk besamel mártást: olvasszuk fel a vajat, adjuk hozzá a lisztet, majd folyamatos keverés mellett öntsük hozzá a tejet, vigyázva, hogy ne csomósodjon. Sózzuk meg, szórjuk meg egy csipetnyi szerecsendióval, forraljuk fel, majd főzzük még néhány percig.

2. Egy kivajazott tűzálló edénybe öntsünk egy réteg bolognai szószt és besamel mártást, majd erre helyezünk előfőzés nélkül egy réteg lasagne tésztát. Ugyanígy folytassuk a rétegezést, majd besamel mártással és raguval fejezzük be. Végül a tetejét szórjuk meg reszelt parmezán sajttal.

3. 200-220 fokban süssük 20 percig. Tálalás előtt 10 percig hagyjuk hűlni.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> www.mindmegette.hu 2010. 08. 03. 22:39

<sup>5</sup> www.mindmegette.hu 2010. 08. 03. 22:35



4. ábra. hóköcske<sup>6</sup>

### Fehér krémes

- A tésztához:
- 30 dkg liszt
- 1 dkg szalalkáli
- 3 evőkanál cukor
- 10 dkg margarin
- kevés só
- 1 tojás
- kevés tejföl
- A krémhez:
- 5 dl tej
- 20 dkg vaj
- 30 dkg porcukor
- 1 csomag vaníliás cukor
- 4 evőkanál liszt

A tésztához a lisztet, a szalalkálit, a cukrot, sót, margarint és tojást kevés tejföllel jól gyúrható tésztává dolgozzuk össze. Három egyforma cipóra osztjuk, és nagy tepsiben három vékony lapot sütünk belőle.

A töltékhez 1/4 l tejet 10 dkg vaníliás cukorral felforralunk, és lassan hozzákeverjük a 4 kanál liszttel elkevert másik 1/4 l tejet. Ha pépszerű, levesszük a lángtól, és ha kihűlt, összedolgozzuk az előzőleg kikevert 20 dkg vajjal és 30 dkg porcukorral. Ezzel ragasztjuk össze a lapokat. A felső lapra nedves szalvétát borítunk, és egy éjjelen át így hagyjuk. Reggel levéve a szalvétát a tésztát dúsán meghintjük vaníliás porcukorral, négyszögekre vágjuk.<sup>7</sup>

### LEGÍROZÁS, MONTÍROZÁS

A legírozás és a montírozás az étel dúsítását szolgálja. Mindkét eljárás során megváltoztatjuk az étel állagát: az krémesebbé, simábbá és sűrűbbé válik. Mivel mindkét esetben tartalmasabbá, táplálóbbá válik az étel, a dúsítás az étel nemcsak állagát tekintve, de tartalmában is dúsabbá válik, növelik az ételek tápértékét.

<sup>6</sup> www.lakoma.gportal.hu 2010. 08. 03. 22:53

<sup>7</sup> www.mindmegette.hu 2010. 08. 03. 22:43

A **legírozás** során a tejszínbe kevert tojássárgáját tálalás előtt hőkiegyenlítéssel a forró leveshez, mártáshoz keverjük. Az ételt legírozás után már nem szabad felforralni, mert az a kicsapódó fehérje miatt csomóssá válik. Az arányokat tekintve 1 tojássárgájához 100–150ml tejszínt kell számolnunk. Ez 240ml leves legírozásához elegendő.

**Montírozáskor** az elkészült forró mártásra vajdarabokat csipkedünk, melyek megolvadva meggátolja az étel túlzott felületi vízvesztését- bebőrösödését. Tálalás előtt a vajat elkeverjük az étellel és ez által nő a táp és élvezeti értéke.

## LAZÍTÁSI MŰVELETEK

Lazítási műveletet a húsfélék illetve bizonyos tésztafélék készítésekor alkalmazzuk.

A húsok lazítása **klopfolással** vagy **pácolással** történik. Klopfolni a felszeletelt húsokat érdemes, miáltal a hús egyenletes vastagságúvá, szerkezete lazábbá, porhanyósabbá válik. A pácolással a nagyobb húsdarabokat is porhanyósabbá tehetjük. A konyhai pácoláskor általában nem használunk sót, mert az a sütés során megkeményítené a húst. (A só elvonja a húsból a vizet.) A pácolás a lazítás mellett néhány nappal az eltarthatóságot is megnöveli.

A tésztafélék lazításakor a cél az, hogy levegőt juttassunk a nyers tésztába. Ez történhet **kikeveréssel** vagy **habveréssel**. A kikeverés során az cukrot, a vajat és a tojássárgáját addig keverjük, míg az habosodik (világosabbá válik). A habverés mindig frissen tisztára mosott habütőt használjunk, melyet utoljára forró vízzel öblítünk ki. Habot készíthetünk tojásfehérjéből vagy tejszínből. Mindkét esetben célszerű a félig felvert alapanyagba belekeverni a cukrot. A felvert habot közvetlenül sütés előtt óvatosan keverjük a többi alapanyaghoz, hogy a tészta levegős maradjon. A tésztaféléket **sütőporral**, **kelesztéssel** (élesztővel vagy kovással) is lazíthatjuk. A sütőpor a sütés során vissz levegőt a tésztába, míg a kelt tészták esetében a sütés előtt és közben is gáztermelődés teszi a tésztát lazábbá.

## TÉSZTAKÉSZÍTÉS

Az éttermi tészták palettája igen gazdag. Az étlapon számtalan különféle tésztaétel, körítés és levesbetét található. Ezek egy része az éttermi konyhán készül. A modern konyhák egyre több félkész tésztaféléket használnak. Azonban az konyha és így az étterem színvonalát is emeli, ha törekszik arra, hogy a szárított tészták helyett minél több frissen készített tésztaféléket használjon. Ez többletmunkát jelent, de az elért ízhatás mindenért kárpótol.

A következőkben néhány tésztaféle elkészítését írjuk le. Felhívom azonban a figyelmét arra, hogy más, ételkészítéssel foglalkozó tananyagokban a tésztaféléket ennél sokkal részletesebben is megismerheti.

### Kevert tészták

- 40 dkg liszt
- 30 dkg cukor
- 6 tojás

- 2dl olaj
- 2dl tej
- 1 csomag sütőpor

Az egészet alaposan összekeverjük, kivajazott-kilisztezett tepsiben kis lángon megsütjük (míg aranybarnára sül).

Ez az alaptészta színesíthető gyümölcsökkel, kakaóval, fűszerekkel, krémekkel, lekvárokkal.



5. ábra. Kakaós lepény<sup>8</sup>

### Kakaós lepény

- 1 db tojás
- 25 dkg cukor
- 5 dkg vaj
- 2,5dl tej
- 4 dkg kakaó
- 25 dkg liszt
- 1 cs sütőpor
- meggybefőtt

A tojást a cukorral és a vajjal kikeverjük, hozzáadjuk a kakaóport és a tej felét és kikeverjük. Végül hozzáadjuk a lisztet, amiben a sütőport elkevertük és a maradék tejjel hígítjuk. Kizsírozott vagy sütőpapírral bélelt tepsibe öntjük a masszát, beletesszük a meggydarabokat és kisütjük.

### Gyúrt tészták

A száraz (azaz gyúrt) tészták legfontosabb jellemzője az a szám, amely megmutatja, hogy 1kg liszthez hány tojást adtak a készítésekor. Minél több tojást használtak hozzá, a tészta annál tartalmasabb és annál jobban bírja a főzést. (Azaz kevésbé hajlamos a szétázásra, az összeragadásra, s a főzés után is rugalmasabb lesz.) Normális esetben a több tojásos tészta sárgább, de ezt a szint ételfestékkel is könnyű hamisítani.

Elkészítése:

<sup>8</sup> www.sutemenyrecept.weblap.net 2010. 08. 03. 23:09



A lisztet legalább egyszer átszitáljuk, a feltört tojásokat elhabarjuk, s egy kicsit megsózzuk. A gyúródeszka közepére halmozott liszt közepébe egy „fészket” kaparunk, abba öntjük a tojást. Elkezdjük összegyúrni a lisztet a tojással. Közben apránként adagolunk hozzá annyi vizet, hogy a végén egy közepesen kemény, homogén masszát kapjunk. Ha a tészta már csomómentes, cipót formálunk belőle. A felületét vékonyan megkenjük zsírral (hogy ki ne száradjon), s lefedve pihentetjük kb. 20–25 percig. A cipóról letöröljük a zsírt, lisztezett deszkára tesszük, s – rajta egy sodrófát görgetve – elkezdjük fokozatosan vékonyítani. Ez akkor megy könnyen, ha a tésztát közben gyakran elfordítjuk, s időnként alatta a deszkát, illetve magát a tésztát is vékonyan megszórjuk liszttel. Amikor már csak kb. 1 mm vastag, a vékonyan lisztezett tésztalapot lazán feltekerjük a nyújtófára, s úgy sodorgatjuk a deszkán. Amikor a tészta ettől megnyúlik, s már gyűrődne, letekerjük, kb. 45 fokkal elforgatva csavarjuk vissza, és úgy folytatjuk a nyújtást. Amikor már „hajszálvékony”, kiterítjük a tésztalapot szikkadni egy tiszta konyharuhára. (A felesleges lisztet már ekkor lesöpörgetjük róla.) Ha lebbencs- vagy csuszatésztát készítünk, akkor hagyjuk annyira megszáradni, hogy törjön, s úgy daraboljuk. Ha más formát akarunk, akkor csak annyira engedjük megszikkadni, hogy a felülete ne ragadjon. Ekkor visszatekerjük a sodrófára, és egy éles késsel hosszában végigvágjuk. Az így kapott téglalapokat lazán egymásra simítva már hatékony a – például metéltre – darabolás. A felaprított tésztát visszaszórjuk a konyharuhára (az esetlegesen összetapadt darabokat szétrázzuk), s addig szikkasztjuk, amíg tökéletesen meg nem szárad.<sup>9</sup>

Tésztanyújtó géppel is dolgozhatunk. Segítségével gyorsabban, egyenletesebben dolgozhatunk. A friss tésztával dolgozó konyhákban a felszerelés nélkülözhetetlen része.

### Leveles tészták

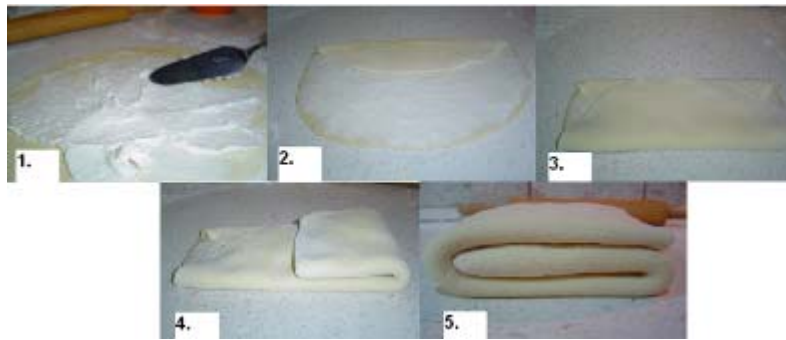
- 40dkg vaj
- 50dkg liszt
- 2,5dl víz
- 7g só
- 1 evőkanál rum vagy ecet
- 5dkg vaj

A lisztet gyúródeszkára borítjuk, közepébe mélyedét készítünk. Beletesszük az 5dkg vaját, a rumot, a sót, és a víz egy részét. A tésztát kezünkkel simára dolgozzuk. Kinyújtjuk, és a képek szerint hajtogatjuk. Minden hajtogatáskor megkenjük a tészta felületét olvasztott vajjal. A képeken bemutatott hajtogatás után a tésztát 30 percre hűtőbe tesszük, majd kinyújtjuk, és megismételjük a hajtogatást. Ezt kétszer–háromszor végezzük el.

---

<sup>9</sup> Forrás: [www.konyhamester.hu](http://www.konyhamester.hu)

Ma már igen jó minőségű előhűtött és mélyhűtött leveles tészták kaphatók. Ezekkel a leveles tésztával készülő ételek elkészítése lényegesen gyorsabb.



6. ábra. Leveles tészta készítése<sup>10</sup>

### Kelt tészták

- 1,5kg liszt
  - 1 marék zsír
  - 2 kanál cukor
  - pici só
  - élesztő
  - tej
- 1,5 kg lisztet kimorzsolunk 1 jó maréknyi zsírral 2 kanál cukorral pici sóval.
  - Az élesztőt 1 kanál cukorral 1 marék liszttel elkeverjük és langyos tejjel felfuttatjuk.
  - Ezt hozzáöntjük a kimorzsolts liszthez és langyos tejjel addig dagasztjuk amíg el nem válik az edénytől és hólyagos kezd lenni.
  - Letakarjuk és legalább 1,5 órát meleg helyen kelesztjük.

Ez a tészta bármilyen kelt süteményekhez jó. Pl.:túrós batyu,kakaós csiga, diós-mákos beigli stb.<sup>11</sup>

### Égetett tészták

Az égetett tészták kisütés után rendkívül törekenyek és könnyűek. A legismertebb égetett tésztával készült desszertek a manapság nagyon divatos olasz édesség, a profiterol és a képviselőfánk.

- 2,5dl víz
- 10dkg zsír
- só
- 20dkg liszt
- 4 tojás

<sup>10</sup> www.evekozben.blogspot.com 2010. 08. 02. 13:40

<sup>11</sup> www.tutireceptek.hu 2010. 08. 03. 23:21

A vizet a zsírral és a sóval felforraltjuk. Erős keverés mellett beletesszük a lisztet, és a masszát addig tartjuk a tűzön, amíg az az edény falától elválk és azon vékony fehér réteget hagy. Ezután levesszük a tűzről és hagyjuk kihűlni. Ezután keverjük hozzá egyenként a tojásokat. Nyomózsákkal halmokat készítünk kizsírozott sütőlapra, majd 200–210C°-on aranybarnára sütjük.

### ÉTELEK ADAGOLÁSA

Az étel jellegének és a kalkulációnak megfelelően kell adagokat tányérra vagy tálra tenni. Mindig figyeljen arra, hogy a körítés mennyisége ne legyen több, mint a hús, valamint arra, hogy az ételt kiegészítő mártást, díszítést kis mennyiségben helyezze a tányérra. Törekedjen arra, hogy egy-egy fogás minden adagja azonos mennyiséget azonos küllemmel kerüljön ki a konyhából. Ezt segítik a tálaló részlegben kifüggesztett ételfotók. Az adag mindig a kalkulált mennyiségnek feleljen meg. A hús jobb oldalra a köret bal felső részre a kettő közé előre a mártás kerül és a vendéggel szemben a tányér felső részére a díszítés kerül. Egyre inkább alkalmazzák a centrális elhelyezést, aminek lényege, hogy az étel fő alkotó elemeit a tányér közepére, lehetőleg emelten helyezik el köréje pedig a kiegészítő dekoratív elemek kerülnek. A főétel tálalás esetében a vendéghez közel eső részen van a mártás, azon a felszeletelt hús a tányér szembe eső oldalára kerül a köret, és a dekoratív elemek.

A tányéron az ételeket harmonikusan rendezzük el. Ügyeljük rá, hogy a körítés elkülönüljön a hústól: mellé vagy alá kerüljön. A díszítés ízében és színében az étellel harmonizáljon, azt gazdagítva egészítse ki. A kitálalt étel ne legyen egyszínű és jellegtelen. Látványa legyen étvágygerjesztő.

Díszítésre csak ehető anyagokat használhatunk. Meleg hőkezelt ételhez meleg hőkezelt díszítést alkalmazunk.

Levesek adagolásakor a levesben található anyagok (zöldség, hús, tészta stb.) arányai minden tányérban legyenek egyenlők. Erőleves tálalásakor a különböző levesbetéteket szervírozhatjuk külön csészében. Így – amellett, hogy az étel rendkívül esztétikusan mutat – a vendég is ízlés szerint adagolhatja azokat.

### TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Végezzen gyűjtőmunkát! Írja le, hogy gyakorlati helyén milyen tésztafélék találhatók az étlapon az előételektől a desszertekig! Csoportosítsa őket fajtájuk szerint!

1. csoport: \_\_\_\_\_



---

---

---

lazítás

---

---

---

bundázás

---

---

---

lisztpép alapú krém készítése

---

---

---

**3. Gyűjtsön az interneten gyúrt tésztákat. A képeket kis méretben szerkessze ki, majd kinyomtatva készítsen információs kártyákat!**

Készíthet memori játékot!

Készíthet villantókártyákat!

**4. Rendezzenek vitafórumot!**

A téma: frissen gyúrt tészták vagy szárított, fagyasztott tészták?

Gyűjtsön érveket mindkettő mellett és ellen!

Friss tészták		Félkész tészták	
mellette	ellene	mellette	ellene

5. Állítsa sorba a bundázási módokat az egészséges táplálkozás szempontjai szerint! Kezdje a legegészségesebbel! Indokolja is meg döntéseit!

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---



## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. feladat

Adjon tanácsot a kezdő háziasszonyoknak! Emelje ki, hogy melyek a következő műveletek kritikus pontjai? Hogyan ronthatók el?

Égetett tészta készítése

---

---

---

Pácolás

---

---

---

Besamel mártás készítése

---

---

---

### 2. feladat

Ismertesse a leveles tészta készítését!

---

---

---

---

---

---

**3. feladat**

Írja le, hogy milyen lazítási műveleteket ismer, és azok milyen élelmiszerek esetében, mely ételek készítésekor alkalmazandók!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. feladat**

Sorolja fel a félkész tészták alkalmazásának előnyeit!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. feladat**

Sorolja fel a frissen gyúrt tészták előnyeit!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

**Adjon tanácsot a kezdő háziasszonynak! Emelje ki, hogy melyek a következő műveletek kritikus pontjai? Hogyan ronthatók el?**

Égetett tészta készítése: gyakori kevergetés a csomósodás megakadályozására; vigyázni kell, mert a massa könnyen leéghet; csak a kihűlt masszába és csak egyenként keverhetők a tojások;

Pácolás: kerüljük a sót, mert az megkeményítheti a húst; csak lazítandó húsokat pácoljunk, a többit elég röviddel az elkészítése előtt fűszerezni (csirke, hal)

Besamel mártás készítése: állandó kevergetés, hogy ne legyen csomós, időnként a hűlés ideje alatt is keverjük meg; csak lehűlt mártásba tehetünk tojást.

### 2. feladat

**Ismertesse a leveles tészta készítését!**

A lisztet gyúródeszkára borítjuk, középebe mélyedést készítünk. Beletesszük az 5dkg vaját, a rumot, a sót, és a víz egy részét. A tésztát kezünkkel simára dolgozzuk. Kinyújtjuk, és hajtogatjuk. Minden hajtogatáskor megkenjük a tészta felületét olvasztott vajjal. A hajtogatás után a tésztát 30 percre hűtőbe tesszük, majd kinyújtjuk, és megismételjük a hajtogatást. Ezt kétszer-háromszor végezzük el.

### 3. feladat

**Írja le, hogy milyen lazítási műveleteket ismer, és azok milyen élelmiszerek esetében, mely ételek készítésekor alkalmazandók!**

Lazítási műveletet a húsfélék illetve bizonyos tésztafélék készítésekor alkalmazzuk.

A húsok lazítása **klopfolással** vagy **pácolással** történik. Klopfolni a felszeletelt húsokat érdemes, miáltal a hús egyenletes vastagságúvá, szerkezete lazábbá, porhanyósabbá válik. A pácolással a nagyobb húsdarabokat is porhanyósabbá tehetjük. A konyhai pácoláskor általában nem használunk sót, mert az a sütés során megkeményítené a húst. (A só elvonja a húsból a vizet.) A pácolás a lazítás mellett néhány nappal az eltarthatóságot is megnöveli.

A tésztafélek lazításakor a cél az, hogy levegőt juttassunk a nyers tésztába. Ez történhet **kikeveréssel** vagy **habveréssel**. A kikeverés során az cukrot, a vajat és a tojássárgáját addig keverjük, míg az habosodik (világosabbá válik). A habverés mindig frissen tisztára mosott habüstöt használjunk, melyet utoljára forró vízzel öblítünk ki. Habot készíthetünk tojásfehérjéből vagy tejszínből. Mindkét esetben célszerű a félig felvert alapanyagba belekeverni a cukrot. A felvert habot közvetlenül sütés előtt óvatosan keverjük a többi alapanyaghoz, hogy a tészta levegős maradjon. A tésztaféleket **sütőporral**, **kelesztéssel** (élesztővel vagy kovással) is lazíthatjuk. A sütőpor a sütés során vissz levegőt a tésztába, míg a kelt tészták esetében a sütés előtt és közben is gáztermelődés teszi a tésztát lazábbá.

#### 4–5. feladat

Megoldása egy a csoportban lefolytatott vita alapján bontakozik ki.

MUNKKANYAG

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

[www.kochatelier.de](http://www.kochatelier.de)

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Bauer, Bauer, Mitsche: Speisen und Menükunde, Kochen Trauner Verlag Linz 2000

Grüner, Metz, Hummel: Der junge Koch, die junge Köchin Pfannberg Verlag Haan–Gruiten 2007 32. Auflage

Sándor Dénes: Szakács szakmai ismeretek Tankönyvmester Kiadó Budapest 2009.

### AJÁNLOTT IRODALOM

[www.kochatelier.de](http://www.kochatelier.de)

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

[www.best-of-solingen.de](http://www.best-of-solingen.de)

Pető Gyula: Ételkészítési ismeretek Műszaki Könyvkiadó Budapest 2010.

Dr. Dunszt Károly, Oriskó Ferenc, Ónódi Ferenc, Török István János: Vendéglátó technológia Műszaki Könyvkiadó Budapest 2010.

Lukács István, Oriskó Ferenc, Sándor Dénes, Zsolnay Gábor: Ételkészítési ismeretek CD-ROM melléklettel Műszaki Könyvkiadó Budapest 2010.

Becze Ákosné, Fischerné Jilek Zsuzsanna: Deutsch in der Gastronomie Műszaki Könyvkiadó Budapest 2010.

Sándor Dénes: Szakács szakmai ismeretek Tankönyvmester Kiadó Budapest 2009.

A(z) 1465-06 modul 070-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:  
25 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