



Nagy Józsefné

Az ételkészítés kiegészítő műveletei

NSZFI
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-003-30

KIEGÉSZÍTŐ MŰVELETEK

Kiegészítő műveletek: ízesítés, fűszerezés, sűrítés, dúsítás, bundázás, lazítás, összeállítás, formázás, szűrés.

A kiegészítő tevékenységek végzése során törekedjen az étel jellegének megfelelő mértéktartó ízesítésre, fűszerezésre. Az egyéb kiegészítő tevékenységek végzése során az étel jellegének megfelelő szakszerű munkavégzés a cél.

ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

Az étteremben, ahol dolgozik, az ételkészítés során ételeiket különféle kiegészítő műveletekkel teszik teljessé. Ezek a kiegészítő műveletek nagymértékben hatnak az ételek ízére, karakterére, állagára, vagy alakjára is. Az étteremben értékesítésre kerülő ételek minősége a vendégkör elvárásainak megfelelő minőségben kerülnek elkészítésre. A minőség elérésének érdekében a tevékenység végzése során számtalan döntést kell meghoznia, szabályokat kell betartania, mérlegelnie.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Ízesítés: Kiegészítő műveletek sorából **elsőként az ízesítést** taglaljuk. Az ízek kialakítását már az ételkészítés első fázisában megkezdjük. Erre azért van szükség, hogy a hőkezelés során az alapanyagok tudják felszívni az íz anyagokat. Az alap ízek eléréséhez először a sót használjuk. A melegen tálalt ételeket gyengébben, a hidegen tálalt ételeket erőteljesebben ízesítjük. Az ízesítés kialakítása során törekedünk a harmonikus íz hatás elérésére. Az ételek készítése során több alkalommal végezzünk kóstolást, ha az eredmény nem megfelelő számunkra utóízesítéssel korrigáljunk. Az ételkészítési technológiák nagymértékben befolyásolják az ételeket, mint íz, aroma, állag és élvezeti érték szempontjából. Sajátos ételkészítésünk lényege, hogy a hagyományokat ápolva, de fokozatosan korszerűsítve készítjük el ételeinket, hogy azok hagyományos ízeknek és a korszerű táplálkozásnak megfelelőek legyenek, és hogy ez a két tényező összhangban legyen. Az ízek kialakítására alkalmazhatunk füstölést is, helyesen megválasztott faanyagot használva a fűsthöz. Az ételkészítés során használt füstölt hússal kellemes ízt, illatot érhetünk el. Füstölt hússal használatkor mindig vegyük figyelembe a füstölt hússal a só tartalmát, illetve azt is, hogy a hosszú eltarthatósági idő alatt folyadék veszteség keletkezik a rostokban. Ezt az előkészítés során áztatással tudjuk pótolni. Népies, tájjellegű ételeknél törekedünk a hagyományos, eredeti ízek megőrzésére, közvetítésére. A melegkonyhai ételkészítés során kevés szakács mer eltérni a hagyományos ízekről. Ez a hagyományos ételek készítésénél elfogadható, de a korszerű táplálkozási szokások megkövetelnek változatosságot is, például a húsesteleinket kiegészítő pecsényeletek készítésénél. Az ételkészítés során használjuk a főzéshez, felöntéshez alapleveket, íz-és zamatkivonatokat. Ezek alkalmazásával teltebb, gazdagabb ízeket érhetünk el. Régi közmondás szerint: Szegény ember vízzel főz. Az étel előállítása így olcsóbb, de az élvezeti értéke sokkal kisebb. Ízesítésre gyakran használják a vegetát (őrölt zöldség keverék), de az adagolással óvatosan kell bánni, nehogy uniform ízeket produkáljunk. Minden ételnek hagyjuk meg az alapanyagára jellemző ízt. Például a zöldséglevesnek a zöldségek íze érződjön, ne a vegeta. Ezért a karakteres íz elérésére inkább alapleveket használjunk. Az ízek kialakításához nincs klasszikus recept. Ezért csodálatos a szakács szakma, mert minden embernek más az íz világa, és minden család más-más íz harmóniát alakított ki. Vannak, akik a gyenge ízesítés mellett tették le a voksukat, mások pedig a telt dinamikus ízeket részesítik előnyben. Szögezzük le, hogy egy étel íze akkor harmonikus, ha egyik íz sem toladó, nem nyomja el egymást, fogyasztáskor kellemes nyomot hagy a szájban. A hiányos ízesítés miatt egyhangúvá válhatnak ételeink.

"Ha azt kérdezném: mi az íz, hihetőleg kapnék egy feleletet, amelybe szűkebb értelemben, a mindennapi életben használt gyümölcsízokról volna szó, tágabb értelemben pedig minden testről, amelyet közvetlenül nyelvemmel érintve, vagy amelynek vizes oldatát kellő óvatossággal szájamba véve, különböző minőségű ízt éreznék. Az íz szó tehát szűkebb jelentésében tárgy, tágabb jelentésében sajátság s mint ilyen, minden ízes testre érvényes a következő elgondolással. Arról, hogy valamely test ízes-e, ízlelő szervünk értesít, mégpedig úgy, hogy az íz érzését ideg útján juttatja idegrendszerünk központjáiig. Tehát arra a kérdésre: mi az íz? - helyes felelet csak ez lehet: az íz érzését közvetítő ideghatás. Ízlelőszervünk azonban csak akkor teljesítheti feladatát, ha az ízes test oldható vízben. Az ízes test oldható a nyálban is, melynek kb. 99,2%-a víz. Míg egészen helyes következtetés, hogy íze csak a vízben oldható testeknek van, nem mondhatjuk, hogy minden vízben oldható test ízes is." 1

Ízesítés sóval: Az alap ízek eléréséhez először a sótartalmat állítsuk be. Megkülönböztetünk ásványi és tengeri sót. A tengeri só a nátrium-klorid mellett az emberi szervezet számára fontos nyomelemet tartalmaz. A vegetáriánusok naponta 5-7gramm sót fogyasztanak, az átlagosan táplálkozó emberek számára kevesebb só szükséges. A só mértéktelen fogyasztása az emberi szervezet kalcium és kálium szintjét felborítja. Kiegyensúlyozott fogyasztására szüksége van a szervezetünknek, a nátrium és a klór miatt. A forgalomban lévő sók más-más erősségűek, ezért a használatuk során vegye figyelembe a különféle sók változó intenzitását az ízesítés során. "Különleges só lehet a szezám só. Készítése: a szezámagot megpirítjuk. Vigyázzunk, hogy ne égessük meg. A sót is megpirítjük egy kicsit, és összekeverjük a szezámaggal. Ledaráljuk, kihűtjük, üvegbe tesszük és lezárjuk. Salátákhoz szórva, sós süteményekhez, vajjas kenyérre szórva nagyon ízletes." 2

1 Dr. Ilosvay Lajos: Az íz és a kémiai összetétel közötti kapcsolat

2 Nagy Elvira: Fűszerek Könyve, Szalay Könyvkiadó, 2005

- **Ecettel** történő ízesítés során különböző eceteket használhatunk az étel jellegének megfelelő **savanyú** íz elérése érdekében. Az ecetet már a babilóniaiak is használták ételeik készítéséhez. Tartósítószernek és gyógyszernek is kiválóan alkalmas. Különböző nyersanyagokból erjedés útján jön létre. Manapság azonban sok esetben gyors, nem biológiai erjedéssel készül a minőségileg nem olyan jó szintetikus ecet. Az ecetek rendszeres fogyasztása elősegíti az emésztést, méregtelenítő hatású. Jó cukorbetegnek, fogyókúrázóknak és a köszvényeseknek. C-vitamin található benne. Ecetek választékai: különböző töménységű ecetsav 5-10-15-20%-os vizes oldata. Alkalmazhat savanyításra gyümölcsceceteket is. Készíthető többféle aromásított ecet 10-15%-os ecethez adva a kiválasztott fűszernövényt pár hét érlelés után olyan különleges aromájú ecethez jut, mint például a rozsmaringecet, tárkonyecet, fokhagymaecet, almaecetet, málnaecet, borecet, tárkonyecet, rózsaecet, kapros ecet, csípős ecet, balsamecetet stb. Az ecetet ételeink ízesítésén kívül a savanyúságok elrakásához is használjuk, de az evőeszközök fényezésére, és takarításra is alkalmas a vízkőoldó hatása miatt. Savanyú íz elérése nem csak ecettel biztosítható, alkalmazunk citromlevet, mustárt, száraz borokat is.



1. ábra ecetek

Édesítőszer használata: Az édes íz kialakításánál vegye figyelembe, hogy az alapanyagoknak is lehet cukortartalma. Például sárgarépa, zöldborsó, tej, stb. Leggyakrabban használt édesítőszerünk a kristálycukor. A **kristálycukrot** cukorrépából és nádcukorból nyerik. A kristálycukor fogyasztása egészség károsító hatással van a szervezetünkre. A kristálycukor vitaminoktól, tápanyagoktól, ásványi anyagoktól és fehérjéktől mentes, üres kalória. Az emberi szervezetnek egyáltalán nincs szüksége rá. Azt a cukor mennyiséget, amit a szervezetünk megkíván, bőven be tudjuk juttatni a szervezetünkbe az elfogyasztott gyümölcsökkel és zöldségekkel. *Ha soha nem fogyasztanánk kristálycukrot, a szervezetünk észre sem venné a hiányát. A szervezetünkben való feldolgozáshoz lebontja a B-vitaminokat, és felborul szervezetünk kalcium- és foszforegyensúlya. A kristálycukor fogyasztás cukorbetegséget, fogszuvasodást, ízületi gyulladást, gennyömlést, asztmát, elmebajt, idegrendszeri betegséget és elhízást okozhat, mértéktelen fogyasztás esetén.*

Barnacukor a kristálycukornál egy árnyalattal jobb, de ez sem igazán ajánlott, mert sokszor a kristálycukor színezésével nyerik a barna cukrot. Beltartalmi értéke csak pár százalékkal jobb, mint a kristálycukoré. Sokkal inkább ajánlanám a mézet, juharszirupot, a maláta édesítőket, a gyümölcs sűrítményeket, az aszalt gyümölcsöket és az édes ízű zöldségeket. A **méz** gyorsan felszívódó, tömény cukoroldatnak tekinthető, magas szénhidrát tartalmú, alacsony ásványi és nyomelem tartalmú. B, C, D és E-vitamintartalmú édesítőszer. 190 tápanyagot tartalmaz. Többek között 19 aminosavat, 33 ásványi anyagot, 11 féle vitamint, enzimeket, íz-, illat és színezőanyagokat. A méz átlagos gyümölcscukor tartalma 30–40%, szőlőcukor-tartalma 20–40%, malátacukor-tartalma 2–15% között mozog.³ A legújabb kutatások szerint vérnyomás csökkentő hatásuk is van. A mézek, sebek, gyulladások gyógyításakor tapasztalt fertőtlenítő- baktériumölő hatását már ősidők óta ismerik, mint külsőleg, mint belsőleg alkalmazható. A méz igen könnyen emészthető, rendkívül nagy energia és tápértékű élelmi anyag. 100 g méz energiátartalma 1200–0400 KJ (290–330 kcal). A méz csak addig számít teljes értékűnek, amíg nem hevítik, mert a benne található vegyületek nagy része hőérzékeny. A tejjel egyenértékű, de mivel baktériumokat nem tartalmaz, még felül is múlja azt. Ismerve gyógy- és tápértékét, nagyra becsültté vált, mint gyógy- és tápszer. A növények összességének és gyógyerejének a kivonata. Közvetlenül a vérben szívódik fel. Kitűnő fáradtság leküzdésére, csontképző hatású, erősíti a gyenge szervezetet, elősegíti a szív működését, vértisztító hatású. Ajánlott vérszegény gyerekeknek, szoptató anyáknak, tejjel vegyítve csecsemőknek is nagyon jó. Színe, aromája nagymértékben függ a származásától. A víztiszta, enyhén aranysárgától az arany barnáig, a hársméz esetében zöldesszürke színig terjed. Többféle mézet ismerünk, így a világos akácmézet, a sötétebb sárga mézet, a vörös mézet. Ezeknek a tartalmuk is változó. Aszerint, hogy a méhek hol gyűjtötték össze. A hamisítatlan méz szalagszerűen folyik le, nem cseppen. A mézhamisítás egyszerű formája a vizezés. Ezt a vásárláskor könnyedén kiszűrhetjük, ha a zárt üveget a feje tetejére állítjuk, akkor a benne lévő buborék gyorsan felfelé száll, ez mutatja, hogy a méz sok vizet tartalmaz, tehát hamisított. A másik gyakori mézhamisítás a virágmézként árult míméz. Könnyen felismerhető, ha egy kanálnyi mennyiséget tiszta szeszen feloldjuk. Amennyiben valódi a méz, úgy tiszta, ellenkező esetben homályos lesz, és a hozzákevert anyag egy idő után leülepedik. A friss méz híg,

3 Élelmezés: Élelmezésvezetőik Országos Szövetségének szakmai és információs folyóirata

folyós, de idővel besűrűsödik és kristályosodik. A kristályosodás annak a jele, hogy valódi a méz. A kristályosodást úgy szüntethetjük meg, hogy meleg vízfürdőben felolvasztjuk. A kristályosodott mézet a végtelenségig el lehet tárolni.



2. ábra kristálycukor



3. ábra barnacukor



4. ábra porcukor



5. ábra mokkacukor

- **Keserű** ízhatás elérése érdekében olyan élelmi anyagokat, fűszernövényeket, salátafélét választunk ki, amelyek magukban hordozzák a keserű ízt. Ilyen saláta például a radicchió-saláta, pitypang, zsálya, rucola, cikória, stb. A radicchio mediterrán téli saláta lilától a zöld színig létezik. Íze enyhén kesernyész, levelei roppanósak. Cikória kissé kesernyész aromáját a torzsában találjuk. A sárga színűek csak enyhén kesernyések, de a zöld színűek kifejezetten keserűek. Keserű, kesernyész ízzel rendelkező fűszernövények közé tartozik a rozmaryn, sáfrány, szegfűszeg, tárkony, fodormenta, stb.

Fűszerezés: A fűszerek erős íz hatású növényi részek, amelyek az ételekben élettani hatással vannak az emberi szervezetre. A korszerű táplálkozás újabb fő eleme a mértéktartó fűszerezés. A melegen elkészített és melegen tálalt ételeinket gyengébben, a hidegen tálalt ételeinket erőteljesebben fűszerezzük. Fűszerezés alatt értjük például a fokhagyma, a bors, a fűszerpaprika, a majoránna, köménymag és kapor, stb. használatot. A fűszerek szerepe nem abban rejlik, hogy nagymértékben használva elnyomják az ételek ízét, hanem hogy gyengéden aláfessék és kihangsúlyozzák az ételek ízét, jellegét. A fűszerek olyan növényi részek, amelyek ételeink, ízét, zamatát adják. Étvágygerjesztő hatásúak. Elősegítik az emésztőnedv elválasztását, ezáltal javítják az emésztést. A fűszerek különböző hatóanyagokat tartalmaznak: illóolajokat, színyanyagokat, alkaloidokat, és csersavakat. *Néhány különlegesebb fűszer ismertetése:*

Zamatos turbolya: Eredeti előfordulása Nyugat- és Dél-Ázsia, később azonban Európán keresztül világszerte elterjedt. A zamatos turbolyában lévő illóolajok tisztítják a vért és salaktalanítanak. Segíti az emésztést, gyulladásgátló, bőrnyugtató, édes-fűszeres íze az ánizséhoz hasonló. Turbolyát mindig azonnal fel kell használni, mert nagyon gyorsan elveszti az ízét. Ha mégis tárolni akarjuk, jobb lefagyasztani, mint szárítani. Petrezselyemhez hasonlóan lehet alkalmazni. Levelei a magas C-vitamin tartalom miatt rendkívül egészségesek. Éppen ezért fűszernövényként legjobb frissen felhasználni. Korábban kelt tészták készítésekor is használták, ma friss íze miatt leginkább saláták, túróval készült ételek és mindenekelőtt levesek ízesítésére alkalmazzák, ezért is nevezik egyes vidékeken leveszöldségnek. A zamatos turbolya röviddel a fogyasztás előtt a szárnyas ételekre és levesekbe szórva különleges ízt ad. Teaként vagy ivóléként fogyasztva felfrissíti a vérkeringést és elősegíti az emésztést.

Kerti izsó: Keletről származik, honos a Földközi-tenger egész térségében. Nyákoldó, emésztést serkentő hatása van, lázcsillapító, izzasztó, gyulladáscsökkentő, idegerősítő, fertőtlenítő, fűszeres aromájú, enyhén keserű ízű. A konyhában és orvoslásra, de emellett dekorációként is hasznosíthatjuk. A kesernyés ugyanakkor nagyon aromás levelek különösen nehéz, fűszeres ételeknek, pl.: babból vagy burgonyából készített egytálételeknek, ürü- vagy sertéssülteknek kölcsönöz pikáns ízt. Az ételekbe a főzés vége felé szórjuk bele a zsenge hajtásokat, s egy-két percig forraljuk őket. A friss a finomra aprított izsó jó illik a salátákhoz, a tojásos és túros ételekhez, valamint a finom fűszeres öntetekhez. Keserűanyag-tartalma miatt azonban csak kis mennyiségben, óvatosan adagolva használjuk. Jótékony egészségügyi hatással bír a hajtásokból és virágokból készített kámfortartalmú izsópteát főképp nyákoldásra használják légcsőhurut, felső légúti meghűlések, sőt asztma esetén.

Kerti csombor: A Földközi-tenger vidékének déli részén fordul elő, de termesztik Közép és Észak-Európában. Segíti az emésztést, csillapítja a vérzést, idegerősítő. Borsos fűszeres íze a kakukkfűre, a majoránára és az oregánóra emlékeztet. A növény aromája közvetlenül virágzás előtt, illetve virágzás alatt a legintenzívebb. A kerti csombort rendszerint belefőzik az ételekbe. Borsos ízéből következően kitűnően illik mindenféle babételhez és hüvelyeshez, zsíros húsokhoz, valamint erős egytálételekhez. Tökéletes íz harmóniát alkot a fehér és a vöröskáposztás, ragus, valamint gombás ételekhez. A friss leveleket salátába is teszik, vagy önmagukban fogyasztják. Emésztési zavarok ellenszere, hiszen a belőle készült tea jó hatással van szervezetünkre. A vendéglátásban felkínált ételek szemet gyönyörködtetőek, hiszen a különleges egzotikus gyümölcsök egyfajta látványkonyhába vezetnek minket. Igaz az a mondás, hogy nincs két egyforma ember, étrendjük alakítása is különböző, lehet egyéni stílusú szervezetüknek megfelelő. Ma már az egészséges táplálkozást tartjuk szem előtt, hiszen talán a hosszú élet titka is ebben rejlik. A fűszerezés története éppoly ősi, mint az emberiségé. Őseink valószínűleg inkább véletlenszerűen, mintsem tudatos keresés útján jöhettek rá arra, hogy bizonyos fűszerek használatával, például a húst ízletesebbé, könnyebben fogyaszthatóvá, vagy jobban emészthetővé tehető, vagy akár tartósítható is. A fűszer értékes, akár az „arany”. Egyetlen étel sem képzelhető el fűszerek nélkül.

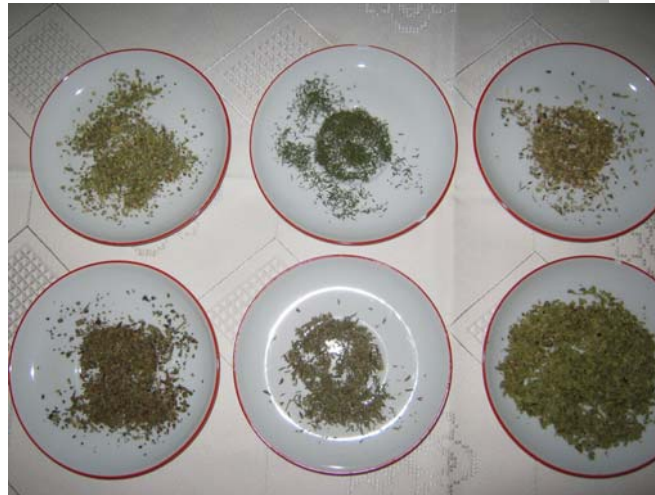
Fűszerek csoportosítása példákkal⁴

Termékek	Magvak	Virágrészek	Levelek	Héjrészek	Gyökerek
Bors	Szerecsendió	Sáfrány	Babérlevél	fahéj	Gyömbér
Fűszerpaprika	Mustármag	Szegfűszeg	Majoránna		Kardamom
Fűszerkömény			Tárkony		Kálmos
Borókabogyó			Bazsalikom		Kurkuma
Szegfűbors			Kerti csombor		
Vanília			Kakukkfű		
			Kapor		

⁴ Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer Alapismeretek, Képzőművészeti Kiadó, 2005



6. ábra fűszerek



7. ábra fűszerek

3. Sűrítés: Sűrítéssel az ételek állagát, konzisztenciáját változtatjuk meg. A sűrítőanyag kiválasztásánál vegyük figyelembe azt a tényt, hogy az ételek szénhidrát tartalmát lényegesen megnöveljük. A sűrítőanyag kiválasztásánál az étel jellegének megfelelő sűrítést válasszunk. **Sűrítés fajtái:** rántás, habarás, lisztszórással való sűrítés, lisztes vajjal történő sűrítés, saját alapanyaggal történő sűrítés. **Rántás:** felhevített zsiradékban a lisztet a kívánt fokozatra pirítjuk. Zsiradékként vajat, étolajat, sertészsírt használhatunk. A liszt pirítása történhet világosra pirítva, habzásig hevítve, így kapunk **világos rántást**. Ezt a műveletet addig végezzük, amíg a liszt elveszti a nyers ízét, de a színe nem változik számottevően meg. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk, habverővel simára dolgozzuk. **Zsemleszínű rántás** készítésénél zsiradékban a lisztet addig pirítjuk, míg világos zsemleszínűre változik a liszt színe. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk, habverővel simára dolgozzuk. **Fűszeres rántás** készítésénél zsiradékban lisztet világos zsemleszínűre pirítjuk, hozzáadjuk a finomra felvágott vöröshagymát, üvegesre fonnyasztjuk, zúzott fokhagymát adunk hozzá, átkeverjük, hogy a rántás vegye át a fokhagyma ízét, majd levesszük a tűzről, hogy a fokhagyma ne piruljon túl, mert könnyen meg éghet és keserű íze lesz. A rántáshoz kevés hideg vizet öntünk, habverővel simára dolgozzuk. **Magyaros rántás** készítése: Zsiradékban lisztet világos zsemleszínűre pirítjuk, hozzáadjuk a finomra vágott vöröshagymát, megfonnyasztjuk, zúzott fokhagymát adunk hozzá átkeverjük, tűzről levéve meghintjük fűszerpaprikával, átkeverjük, hogy a paprika színe a zsírban oldódjon ki. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk hozzá, habverővel simára dolgozzuk. **Száraz barna rántás** készítésénél a kívánt mennyiségű lisztet zsiradék nélkül szárazon pirítjuk meg barna színűre. A pirítás során ügyeljünk arra, hogy ne égjen meg a liszt, mert érződik az ételen. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk, habverővel simára dolgozzuk. **Cukorral pirított barna rántás készítése:** zsiradékban kristálycukrot karamelizáljuk, hozzáadjuk a lisztet, világos zsemleszínűre pirítjuk. Finomra vágott vöröshagymát adunk hozzá üvegesre pirítjuk, tűzről levéve zúzott fokhagymát, majd fűszerpaprikát hintünk rá. Átkeverjük, hogy a fűszerpaprika színe a zsírban oldódjon ki. A rántást levesszük a tűzről, kevés hideg vizet öntünk hozzá, habverővel simára dolgozzuk.



8. ábra magyaros rántás készítésének első részfolyamata (zsemleszínű rántás)



9. ábra magyaros rántás készítésének második részfolyamata, a fűszeres rántás



10. ábra magyaros rántás készítésének harmadik részfolyamata



11. ábra folyadék hozzáadásával simára dolgozni a rántást*12. ábra magyaros rántás hozzáadása az ételhez*

Habarás: Lisztet kevés tejjel simára, csomómentesre dolgozzuk, hozzákeverjük a tejfölt. A habarás készíthető tejszínnel, joghurttal, kefirrel is. A tejföl használata során hő kiegyenlítést alkalmazunk. A hő kiegyenlítés a hűtőben tárolt tejföl hőmérsékletének felmelegítése a forró étel levével. Cél a sűrítésre váró étel hőfokához közelítsük a tejföl hőmérsékletét. *Az étel 100C fokon forr, a tejföl a hűtőben 10C fokos. Ezt a nagy hőmérséklet különbséget kell a forró étel levével fokozatosan felmelegíteni. Először két-három cent mennyiségű forró étel levet adunk a tejfökhöz, belekeverjük, majd négy-öt cent mennyiségű forró étel levet adunk a tejfökhöz, belekeverjük. S így folytatjuk egészen addig, amíg a tejföl hőmérséklete meg nem közelíti az étel hőmérsékletét.*



13. ábra liszt és tejföl keveréke

MUNKKAPÉ



14. ábra hőkiegyenlítés

Liztszórással történő sűrítést csak akkor alkalmazhatunk, ha a párolt alapanyagokat zsírára pirítjuk. Azért fontos, mert a liszt a zsiradékban tud megpirulni. Amikor az anyagokra rá szórjuk a lisztet addig kevergetjük, míg a liszt megpirul és átveszi az anyagok ízét. Ezt követően öntjük fel folyadékkal és simára keverve felforraljuk. **Lisztes vajjal történő sűrítésnél** a szobahőmérsékletű vajat liszttel csomómentesre dolgozzuk, a forrásban lévő ételhez adagoljuk, habverővel simára dolgozzuk, kiforraljuk. Mártások készítésénél alkalmazzuk általában. **A dúsítás műveleteivel** az ételeink tápértékét növeljük. Selymesebb, bársonyosabb ételeket kapunk az alkalmazásukkal. Krémleveseknél, mártásoknál használjuk leggyakrabban. **Legírozás:** A tejszínt és tojássárgát habverővel alaposan összedolgozzuk. Csak annyi ételt legírozunk be, amit rövid időn belül értékesítünk. A legírozás műveletét a szabályokat betartva végezzük: – Csak készételt, tűzről levéve, hő kiegyenlítéssel, újra melegíteni tilos, mert kicsapódik a fehérje – adagoljuk az ételekhez. **Montírozás:** A Kész ételhez vajdarabkákat szórunk, és az ételbe keverjük. Az elolvadt vaj a mártások, főzelékek felületén csökkenti a bőrösödést. Tálalás előtt újra felmelegítjük, és az ételhez keverjük az étel felületén lévő olvadt vajat.



15. ábra Legírozáshoz tejszín és tojássárga

Bundázással alakítjuk ki egyes ételeink és jellegét. Leggyakrabban választott bundázás a **bécsi bundázás**, amikor az előkészített élelmi anyagokat lisztbe, felvert tojásba, majd átszitált zsemlemorzsába forgatjuk. Bő forró olajban pirosra sütjük. A hófok megválasztásánál olyan hófok mellett döntünk, amiben nem ég meg a bunda, és átsül az alatta lévő élelmi anyag. A bundázásnál használhatunk különböző olajos magvakat, sajtot, gabonaféléket, különféle finomra vágott fűszernövényeket is, a zsemlemorzsához keverve. **Párizsi bundázás:** A kiválasztott élelmi anyagokat ízesítés után lisztbe, felvert tojásba mártjuk, onnét a bő forró olajba helyezzük, és arany barnára sütjük. Gondos csepegtetés után tálaljuk. **Orly bundázás** sörtésztát jelent. Palacsinta sűrűségű masszát keverünk: Az átszitált lisztbe só, egésztojást, folyadékként sört adunk hozzá majd csomómentesre dolgozzuk. A bundázásra szánt anyagot ízesítjük, a sütés előtt lisztbe forgatjuk, sörtésztába mártjuk, majd bő forró olajban készre sütjük.

Lazítás: laza szerkezetű ételeinknél például felfújtak, éttermi tészták készítésénél alkalmazzuk. A szakács által leggyakrabban alkalmazott lazítási módok: a **biológiai lazítás**, amikor sütőélesztőt használunk az éttermi tészták készítésénél. Az élesztőgombák a kedvező feltételek mellett, langyos, cukros tejben, szoba hőmérsékleten elszaporodnak, a szénhidrátot alkohorra és szén-dioxidra bontják. Ez a szén-dioxid gáz biztosítja a térfogat növekedést. **Tojáshabos lazításnál** a tojások fehérjét kemény habbá verjük, a hab verése közben nagy mennyiségű levegőt viszünk a habba, ettől az étel laza szerkezetűvé válik a hőhatás után. Például felfújtaknál, felvert tésztáknál alkalmazzuk.

Összeállításnál az előkészített, részben vagy teljesen hó kezelt anyagokat az étel jellegének megfelelően, meghatározott sorrendben összekeverjük, vagy rétegezzük, töltjük.

Formázás: az élelmi anyagok kívánt módra történő alakítását értjük a formázás alatt. Történhet a húсок esetében, például a húсокba helyezett töltelék rögzítésénél (hurokkötés) pl. csáki rostélyos. **Egészben sütéssel készíthető szárnyas** húsételeknél a megtisztított szárnyast a vágólapon a hátára fektetjük, szárnyát visszahajtjuk, a combcsontokat keresztbe hajtjuk, zsineggel a combcsontokat összekötjük a zsineg közepével úgy, hogy a zsineg fele jobb, a másik vége baloldalon lógjon. A combvégeket megemelve a combízületnél fémpálcát szúrunk át. A zsinetet a szárnyas teste mellett mindkét oldalon elhúzzuk, és a fémpálcára tekerve rögzítjük, majd a szárny mellett elhúzva elől a nyaknál összekötjük a zsinetet. A **sertés és marhahúсок előkészítése során** is formázzuk a húсокat. A felületükön elhelyezkedő zsírréteget lefejtjük, formázzuk, parírozzuk. Kelt **tészták formázásánál**, pl. aranygaluska készítésénél a kinyújtott kelt tészta kiszúrása is formázás. A **zöldségfélék** tisztítását követő darabolás is formázással kezdődik. Nézzük meg egy burgonya darabolásán keresztül. A megmosott burgonya héjrészét eltávolítjuk, újra mossuk, majd a burgonya egyik szélét vékonyan levágjuk, ezt követően a burgonyát mindig a levágott, egyenes felületre forgatva körben leszélezzük. A formázott mértani testből könnyedén szabályos darabolásokat végezhetünk. Ilyen darabolási mód a hasáb (baton), metélt (julienne), kocka.

Szűrés: például a húsoleses jellegű levesek készítésénél, főzéssel készíthető burgonya köreteknél alkalmazzuk a szűrés műveletet. A levesek esetében végzett szűrésnél gondosan járjunk el, hogy a pihentetés során leülepedett anyagokat ne keverjük fel újra. A burgonya köret készítésénél úgy végezzük a műveletet, hogy a főtt burgonyának a lehető legkisebb sérülést okozzuk.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

1. Nézze meg a képeket az ízesítőszerек csoportosításánál! Járja végig az iskola tanműhelyét és ízhatás szerint csoportosítsa őket.
2. Alkossanak csoportokat, és gyűjtsék össze azokat az ételeket, amelyek készítésénél vélhetően alkalmazzák az adott ízesítőszerекet!
3. 2dl víz, só, ecet, cukor áll a rendelkezésére a csoport minden tagjának. A három ízesítő anyagot a vízzel elegyítve készítsék el úgy, hogy harmonikus ízt érjenek el. Szükség esetén kérje ki oktatója segítségét.

4. Nézze meg a táblázatban a fűszerek csoportosítását! Gondolja át, hogy a gyakorlati munkahelyén és az iskolai tanműhelyben mely fűszereket használják a feltüntetettek közül. Vizsgálja meg, hogy a gyakorlati munkahelyén és az iskolai tanműhelyben mely fűszereket használják a feltüntetettek közül.
5. Morzsolja szét és illatozza meg a következő fűszereket: majoranna, kakukkfű, bazsalikom, oregano, tárkony. Válassza ki azokat a fűszereket, amelyek illatát a pizza fogyasztásánál érezte. Keresse ki az iskolai tanműhely fűszer polcáról őket.
6. Nézze meg a képen látható fűszereket, nevezze meg őket! Amennyiben képről nem megítélhető számára, úgy kérje meg oktatóját, hogy mutassa meg az adott fűszereket.



16. ábra

7. Tekintse meg a képeken látható rántást. Nevezze meg a rántás fajtáját. Gyűjtse össze a megnevezett rántáshoz szükséges anyagokat! Készítsen munkatervet a rántás készítéséről, majd készítse el a rántást!



17. ábra

8. Gondolja át a bundázás lehetőségeit! Nézzon körül az iskolai tanműhelyben, és gyűjtse össze a bundázás során felhasználható élelmi anyagokat. Nevezze meg a bundázás fajtáit.
9. A magyaros rántás készítésének mozzanatait láthatja felsorolva, és összekeverve. Gondosan nézze meg, majd állítsa a helyes műveleti sorrendbe. A helyes sorrend után gyűjtse össze a készítéséhez szükséges eszközöket, és anyagokat, majd készítse el a magyaros rántást oktatója felügyeletével!
 - Világos zsemleszínű rántás készítése
 - Vöröshagyma, fokhagyma előkészítése
 - Fűszerpaprika hozzáadása a rántáshoz
 - Vöröshagyma, majd fokhagyma hozzáadása a rántáshoz
 - Folyadékkal simára dolgozni

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK**1. feladat**

Alap ízek szerint (sós, édes, savanyú, keserű) soroljon fel ízesítőszereket, felhasználásukra írjon egy-egy példát!



MUNKAKÖNYV

2. feladat

Sorolja fel a rántás fajtáit, a legegyszerűbbel kezdje, és ismertesse az elkészítéséhez szükséges anyagokat!



MUNKAKÖNYV

3. feladat

Ismertesse a legírozás készítésének műveletét, és a dúsítás szabályait!

4. feladat

A 10 adag bécsi szelet elkészítéséhez segítségére van az alábbi anyaghányad:

1600g borjűfelsál

200g liszt

5db tojás

400g zsemlemorzsa

500ml étolaj

30g só

2db citrom

Alapvető matematikai műveletekkel számítsa ki, hogy 55 adag bécsi szelet elkészítéséhez milyen mennyiségű anyagokra van szüksége!

A borjűhús előkészítési módja szeletelve történik, sütvé lesz elkészítve. A veszteségtáblázat alapján a borjűhús tisztítási és sütvési vesztesége 35%. Számítsa ki, hogy hány kg húsva van szüksége, hogy sütvés után egy vendég tányérjára 1600g borjűhús kerülhessen!

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Sós: asztali só (jódozott vákuum,) pl. gombaleves készítésénél használjuk.

Tengeri só (finom szemcsés, durva szemcsés)

Édes: méz. Felhasználása pl. gyümölcssaláta készítésénél

Kristálycukor: Felhasználása pl. piskótatekercs készítésénél

Porcukor: Felhasználása pl. linzerkoszorú készítésénél

Nádcukor: Felhasználása pl. kávéfogyasztáshoz

Édesítőszer: Felhasználása pl. kávé, teafogyasztáshoz

Savanyú: 5%–10%–15%–20%-os étellecet: Felhasználása pl. saláták készítésénél

Almaecet: Felhasználása pl. saláták készítésénél

Borecet: Felhasználása pl. saláták készítésénél

Tárkonyecet: Felhasználása pl. levesek, saláták készítésénél

Kaporecet: Felhasználása pl. saláták készítésénél

Balzsamecet: Felhasználása pl. saláták készítésénél

Citromlé: Felhasználása pl. levesek (hideg meggy leves), saláták készítésénél

Fehérbor: Felhasználása pl. levesek (almaleves), saláták készítésénél

Mustár: Felhasználása pl. levesek (lencsepüré leves), saláták készítésénél

2. feladat

Száraz barna rántás: liszt

Világos rántás: zsiradék, liszt

KIEGÉSZÍTŐ MŰVELETEK

Világos rántás, finomra vágott friss fűszernövénnel meghintve (pl. petrezselyemzölddel):
zsiradék, liszt, petrezselyemzöld

Zsemleszínű rántás: zsiradék, liszt

Fűszeres rántás: zsiradék, liszt, vöröshagyma, fokhagyma

Magyaros rántás: zsiradék, liszt, vöröshagyma, fokhagyma, fűszerpaprika

Cukorral pirított barna rántás: zsiradék, kristálycukor, liszt, vöröshagyma, fokhagyma, fűszerpaprika

3. feladat

Tejszínt és az előkészített tojás sárgát keverőtálba helyezzük, habverővel simára dolgozzuk. A dúsításra szánt ételhez a következő szabályok betartásával keverjük: Csak a közvetlenül tálalásra szánt mennyiséget legírozunk be, csak készételhez, tűzről levéve, hő kiegyenlítéssel, újra melegíteni tilos!

4. feladat

A 10 adag bécsi szelet elkészítéséhez szükséges anyaghányadot felszorozom az 55 adag tizedrészével, vagyis 5,5-el, így megkapom a szükséges anyag mennyiséget.

$1600g \times 5,5 = 8800g$ borjúfelsál

$200g \times 5,5 = 1100g$ liszt

$5db \times 5,5 = 28db$ tojás

$400g \times 5,5 = 2200g$ zsemlemorzsa

$500ml \times 2750ml$ étolaj

$30g \text{ só} \times 5,5 = 165g$

$2db \text{ citrom} \times 5,5 = 11db$

A borjúhús előkészítési módja szeletelve történik, sütve lesz elkészítve. A veszteségtáblázat alapján a borjúhús tisztítási és sütési vesztesége 35%. Számítsa ki, hogy hány kg húsról van szüksége, hogy sütés után egy vendég tányérjára 1600g borjúhús kerülhessen!

1 adagra $1600g \times 1,35 = 2160g$

55 adagra $2160g \times 55 = 118800g$

Tehát ahhoz, hogy 55 fő vendég létszámra adagonként 1600g borjúhús kerüljön összesen 11,88kg felsálra van szükség.

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

<http://www.kfki.hu/chemonet/hun/teazo/gyujt/iz.html>:Dr.IlosvayLajos
Az íz és a kémiai összetétel közötti kapcsolat

Nagy Elvira: Fűszerek könyve, Szalay Könyvkiadó, 2005

Élelmezés Élelmezésvezetők országos szövetségének szakmai és információs folyóirata
2007/09

A(z) 1465-06 modul 003-as 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:
18 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