



Kovácsné Szaladják Annamária

Milyen alapanyagokkal,  
milyen áruféleségekkel  
dolgozunk?



A követelménymodul megnevezése:

**Vendéglátási tevékenységek gyakorlása**

A követelménymodul száma: 1470-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-003-30





## AZ ÉLELMISZEREK ÖSSZETEVŐI ÉS HATÁSUK AZ EMBERI SZERVEZETRE

### ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

Ön egy étterem alkalmazottja és azt a feladatot kapja a főnökétől, hogy ellenőrizze le az alábbi menüsorban található ételek tápanyagtartalmát. A menüsört 18 év feletti diákoknak június első napjaiban megrendezésre kerülő kirándulására szeretnék kiajánlani. A tápanyagtartalom kiszámításához használja a receptkönyvet és az alábbi helyeken található tápanyagtáblázatokat!

Hideg meggyleves, Milánói borjúborda, Csokoládékrém;

<http://www.hazipatika.com/tools/tt>

<http://www.nestle.hu/eletmod/Downloads/tapanyagtablazat.pdf>

<http://www.gvmd.hu/htm/energia2.htm>

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

Az élőlényeknek, köztük az embereknek életük fenntartásához táplálékra van szükségük. Az életfolyamatok akkor zavartalanok, ha a táplálkozás során a szükséges tápanyagok bekerülnek a szervezetbe. Ehhez a tápláléknak tartalmaznia kell energiát adó, építő, szabályozó és védő szerepet ellátó anyagokat. A felvett (megevett–megivott) táplálék anyagai az anyagcsere során jutnak el a sejtekhez, az emberi szervezet számára nem feldolgozható részei pedig kiválasztódnak.

### AZ ÉLELMISZEREK ÖSSZETEVŐI ÉS HATÁSUK AZ EMBERI SZERVEZETRE

#### 1. Víz

Az élőlények szervezetének nélkülözhetetlen eleme a víz, az emberi szervezet 65%-ban tartalmaz vizet. Oldja és elszállítja a lebontott tápanyagokat a sejtekhez, megtalálható a vér- és nyirokrendszerben, részt vesz a szervezet hőszabályozásában. A jó ivóvíz színtelen, szagtalan, átlátszó, hőmérséklete 7–12 Celsius fok. A víz az élelmiszerekben eltérő formában és mennyiségben fordul elő. A szabadvíz a sejt közötti állomány található és szárítással sejtroncsolás nélkül eltávolítható (aszalt gyümölcsök). A kötött víz a sejteken belül kémiai vagy fizikai–kémiai kötést létesít, ezáltal megváltoztatja az élelmiszerek tulajdonságait. A sok szabadvizet tartalmazó élelmiszerek (tej) folyékonyak, a sok kötött vizet tartalmazó élelmiszerek (uborka, görögdinnye, hús) szilárdak. Az élelmiszerek

víz tartalma befolyásolja az eltarthatóságot, a magasabb szabad víztartalom gyorsítja a romlás folyamatát. Az ember napi vízszükséglete 2,5–3 liter, amelyet ivóvízből és ételek, italok víztartalmából kell fedeznie a szervezetnek.

## 2. Szárazanyag

Minden élelmiszer tartalmaz vizet, a víz eltávolítása után visszamaradó rész a szárazanyag. A szárazanyagokat a táplálkozásban betöltött szerepük szerint csoportosítjuk.

1. Tápanyagok
2. Járulékos anyagok
3. Ballasztanyagok

### 1. Tápanyagok

A tápanyagok a szervezet számára fontos vegyületek. Ide tartoznak a fehérjék, a szénhidrátok, a zsírok, amelyek az **alaptápanyagok** csoportját alkotják és a vitaminok és az ásványi anyagok, amelyek a **védőtápanyagok** csoportját alkotják.

- a) **Fehérjék:** a fehérjék nitrogéntartalmú nagy molekulájú szerves vegyületek. Jelentős a szerepük a sejtek felépítésében és részt vesznek az életfolyamatokban. A fehérjék építőegységei az aminosavak, amelyek többségét az emberi szervezet állítja elő. Nyolc, az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen (esszenciális) aminosavat szervezetünk képtelen előállítani, ezeket táplálékunknak kell tartalmaznia. Azok a fehérjék, amelyek az összes esszenciális aminosavat tartalmazzák a teljes értékű fehérjék. Ezek elsősorban állati eredetű élelmiszerekben, tejben, tojásban, húsban fordulnak elő. A növények közül a szója, a burgonya és a gomba aminosav összetétele közelít legjobban az állati eredetű élelmiszerek aminosav összetételéhez. A fehérjék külső hatásokra (hő, sav) érzékenyen reagálnak, elvesztik természetes állapotukat, kicsapódnak (denaturálódnak). Ezt a tulajdonságot a konyhatechnológia eljárások során is megfigyelhetjük. A tojás főzésével, a hús sütésével a fehérjék kicsapódnak és ebben az állapotban könnyebben emészthetővé válnak. Az ember napi fehérjeszükséglete: 0,8–1,2 gr/testtömeg–kilogramm. Étrendünket úgy kell összeállítani, hogy állati és növényi eredetű fehérjék is kerüljenek bele, mert ebben az esetben a szervezet könnyebben tudja előállítani a számára szükséges teljes értékű fehérjét. Ilyenkor a nem teljes értékű fehérjét tartalmazó növényi eredetű élelmiszerek jobban hasznosulnak. Ez a folyamat a komplementálás. A táplálékban 10–15% fehérjét kell tartalmaznia, melynek egy részét a szervezet nem építi be, hanem lebontja.
- b) **Szénhidrátok:** a szénhidrátok szénből, oxigénből és hidrogénből álló szerves vegyületek, amelyek a zöldségekben képződnek fotoszintézis során. Az élő szervezetek energiaforrásai. Magas szénhidrát-tartalmú élelmiszerek a cukor, a méz, gabonafélék termékei, a gyümölcsök és a zöldségek. Beszélhetünk egyszerű és összetett szénhidrátokról. Az egyszerű szénhidrátok (egyszerű cukrok) közül a

legfontosabb a szőlőcukor, mert a tápcsatornából lebontás nélkül szívódik fel, így a vérbe kerülve közvetlenül szolgáltat energiát a szervezetnek. A szőlőcukor a gyümölcsökben és a mézben található nagy mennyiségben. Az összetett szénhidrátok kettő vagy több egyszerű szénhidrát (egyszerű cukor) összekapcsolódásából keletkeznek. Az összetett szénhidrátok egyik fajtája a oligoszacharidok másik fajtája a poliszacharidok. Az oligoszacharidok kettő vagy több egyszerű cukor összekapcsolódásából keletkeznek, ilyenek a répacukor, nádcukor, malátacukor és tejcukor. Jellemzőjük az édes íz, a kristályos szerkezet és vízben könnyen oldódnak. A vendéglátásban használt kristály-, por- és kockacukor répa, illetve nádcukorból épül fel. A malátacukor a sörgyártás alapanyaga, a tejcukor a természetben csak a tejben fordul elő, és fontos szerepe van a tejtermékek előállításában. A poliszacharidok több száz vagy ezer egyszerű cukor összekapcsolódásával jönnek létre. Nem édesek, vízben nem vagy rosszul oldódnak. A poliszacharidok legismertebb fajtái a keményítő, a cellulóz, és a pektin. A keményítő semleges ízű. A vendéglátásban a burgonyából és kukoricából készített étkezési keményítőt sütemények, torták kötőanyagaként, levesek, mártások, főzelékek, kalóriaszegény sűrítéséhez használjuk. A cellulóz a növények rostanyaga, szervezetünkben nem bomlik le, de az emésztéshez szükséges. A pektin meleg vízben oldódik, cukorral főve gélt képez, jó kocsonyasítós anyag. A vendéglátásban zselék készítéséhez, hidegkonyhai termékek bevonásához használják. A természetben nagyobb mennyiségben a birsalmában, és a boglyós gyümölcsökben található. Az ember napi szénhidrátszükséglete 4-6gr/testtömeg-kilogramm. A szénhidrátok az emberi szervezetben széndioxidra és vízre bomlanak le, miközben energia szabadul fel. A feleslegesen elfogyasztott szénhidrát nagyobb részben zsírrá alakul, így elhízáshoz vezet.

- c) **Zsírok:** glicerinnél és zsírsavakból álló vegyületek. Ugyanúgy, mint a szénhidrátok, az energiatermelő folyamatokban vesznek részt, de szerepet kapnak a sejtfelépítésben és különböző vitaminok oldásában is. A zsíradékokat leginkább szobahőmérsékleten látható halmazállapotuk alapján csoportosítjuk, a szilárdak a zsírok, a folyékonyak az olajok. Általában a zsírok állati eredetűek, míg az olajok növényi eredetűek, de kivételek természetesen akadnak, például a kókuszszír és a halolaj. A zsírokban lévő zsírsavak, ugyanúgy, mint a fehérjék esetén, lehetnek olyanok is, amelyeket a szervezetünk nem tud előállítani, mégis elengedhetetlenül fontosak a működéséhez, ezek az esszenciális zsírsavak, a táplálkozással kell felvinnünk őket. Leggyakrabban a növényi eredetű zsíradékokban találjuk meg őket, az állatiakban már ritkábban, illetve kisebb mennyiségben. Állati eredetű zsíradék a sertészsír, kacsaszír, libaszír és a vaj. Növényi eredetű zsíradékok a szójaolaj, napraforgóolaj, repceolaj, kukoricacsíraolaj, tökmagolaj, olívaolaj, szójaolaj, kókuszszír és a margarin. A zsírok és olajok forráspontja magasabb (200-220 Celsius fok), mint a vízé, ezért az élelmiszerek zsírban sütve gyorsabban elkészülnek, mint vízben főzve. Zsíradékok majdnem minden étel elkészítéséhez szükségesek, a sütés és párolás során különleges ízanyagok képződnek. Az ember napi zsíradékszükséglete 0,8-1,2 gr/testtömeg-

kilogramm. A zsírfogyasztás akkor megfelelő, ha állati és növényi eredetű zsíradékokat egyenlő arányban fogyasztunk.

- d) **Vitaminok:** a vitaminok olyan szerves vegyületek, amelyek az emberi szervezet anyagcsere és energia forgalmában nélkülözhetetlenek, amelyeket néhány kivételtől eltekintve szervezetünk nem tud előállítani, ezért a táplálékkal kell felvenni. A vitaminok ugyanolyan esszenciális tápanyag-alkotórészek, mint az esszenciális aminosavak vagy az esszenciális zsírsavak. Oldhatóság szerint megkülönböztetünk vízben (B és C csoport) és zsírban (A, D, E, K) oldódó vitaminokat. A tárolás és a konyhatechnológiai műveletek során (raktározás, áztatás, hámozás, főzés, sütés, melegen tartás) károsodik az élelmiszerek vitamintartalma. Éppen ezért elsősorban a friss élelmiszerek felhasználása, a gőzölés, a párolás, grillezés és a fóliában sütés a megfelelő eljárási mód a vitaminok megőrzésének szempontjából.
- e) **Ásványi anyagok:** az ásványi anyagok a tápanyagok közül az egyedüli szervesetlen anyagok. Azokat az elemeket, amelyeket a szervezet grammnyi mennyiségben igényel (nátrium, kálium, kalcium, magnézium, klór, foszfor, kén) makroelemeknek, azokat, amelyeket milligramm vagy ennél kisebb mennyiségben (vas, mangán, réz, cink, jód, fluor) mikroelemeknek nevezzük. Az emberi szervezet naponta 15–20 gr ásványi anyagot választ ki, ezt mennyiséget kell a napi táplálkozással visszapótolni. Az ásványi anyagok nélkül a vitaminok semmilyen jótékony hatása nem érvényesülhet. Ha ásványi anyagok nincsenek jelen, a vitaminok nem képesek működni, a szervezet nem tudja asszimilálni, beépíteni őket. Az ásványi anyagok hiánya az emberi szervezetben idegrendszeri és anyagcserezavarokat okoz. A napi szükségletet növényi és állati eredetű élelmiszerek fogyasztásával fedezzük. Az ásványi anyagok vízben oldódnak, éppen ezért ajánlatos a nyersanyagokat kevés vízben főzni és a főzővizet is felhasználni az ételkészítés során. Erre példa az alaplevek készítése, a húsok párolólevének beforralása, mártás készítése.



1. ábra. Tápanyagszükséglet

## 2. Járulékos anyagok

A járulékos anyagok jelenléte táplálékainkban nem feltétlenül szükséges, ettől függetlenül kedvezően befolyásolják a táplálék hasznosulását, növelik a táplálék élvezeti értékét. A járulékos anyagok fajtái: ízesítőanyagok, illatanyagok, színezőanyagok, serkentőanyagok.

- a) **Ízesítőanyagok:** A nyelvünkön lévő idegvégződések működése nagyban befolyásolja ízérzékelésünket. Az ízérzet a folyadék alapú anyagok által kiváltott ingerek a nyelv idegvégződésein. Az ízesítőanyagok nagyon sokfélék lehetnek és a természetes élelmiszerek is változatos formákban tartalmazzák. Az ezekből az élelmiszerekből készíthető ételek élvezeti értékét növeljük a tovább hozzáadott ízesítőanyagokkal. A négy alap íz (sós, édes, savanyú, keserű) kombinálásával számtalan íz hatást érhetünk el. Az édes ízt a mézből, cukrokból és a mesterséges édesítőszerekből nyerjük. A sós ízt konyhasó megfelelő adagolásával érjük el, de bizonyos alapélelmiszerek, mint például a zöldségek már a természetből hozzák magukkal a sós ízt. Az ételek savanyú ízét szerves savak (borkősav, citromsav, ecetsav) hozzáadásának mértéke alakítja ki. Az egyes fogások kesernyős ízét pedig szervesetlen sók, alkaloidok (kávé, tea) adhatják.



2. ábra. Nyelv

- b) **Illatanyagok:** az illatanyagok az élelmiszerek szagérzetét keltő vegyületek. Minden élelmiszerben, elkészített ételben kisebb-nagyobb arányban megtalálhatók. Ételeink és italaink illatát könnyen illó észtervegyületek és aldehidek adják, amelyek a gyümölcsökben termelődnek, de mesterségesen is előállíthatók. Az illatanyagokat két csoportba osztjuk, természetes és mesterséges illatanyagokat ismerünk. A mesterséges illatanyagokat aromaként használják a cukrász- és a szeszesital iparban.



3. ábra. Orr

- c) **Színezőanyagok:** a színezőanyagok alkalmazásával tesszük étvágygerjesztőbbé az étелеinket. A színezőanyagokat is két csoportra osztjuk a természetes és a mesterséges színezőanyagokra. A vendéglátásban leggyakrabban előforduló természetes színezőanyagok a karotionidok (narancssárga), a mioglobinok (hússzín árnyalatai), a klorofillok (zöld árnyalatai), és az antociánok (vörös árnyalatai). Ételsoraink összeállításánál az alaptápanyagok energiatartalmának figyelembe vétele mellett ügyelnünk kell az étrend színeink kialakítására is. A mesterséges színezékek felhasználása egyre szűkebb körű, pontosan szabályozott, a vendéglátásban egyre kevésbé használjuk.



4. ábra. Szem

- d) **Serkentőanyagok:** a serkentő anyagok természetes formában a legnagyobb mennyiségben a fűszerekben és az élvezeti szerekben fordulnak elő. Két nagy csoportja az alkaloidok (tea, kávé, csokoládé) és az etil-alkohol. A serkentő anyagok fogyasztása a szervezet számára nem létszükséglet, de kis mennyiségben serkentik az emésztést, a szívműködést és ezáltal a keringést. Túlzott fogyasztásuk káros, függőséget okozhat.



5. ábra. Szív

### 3. Ballasztanyagok

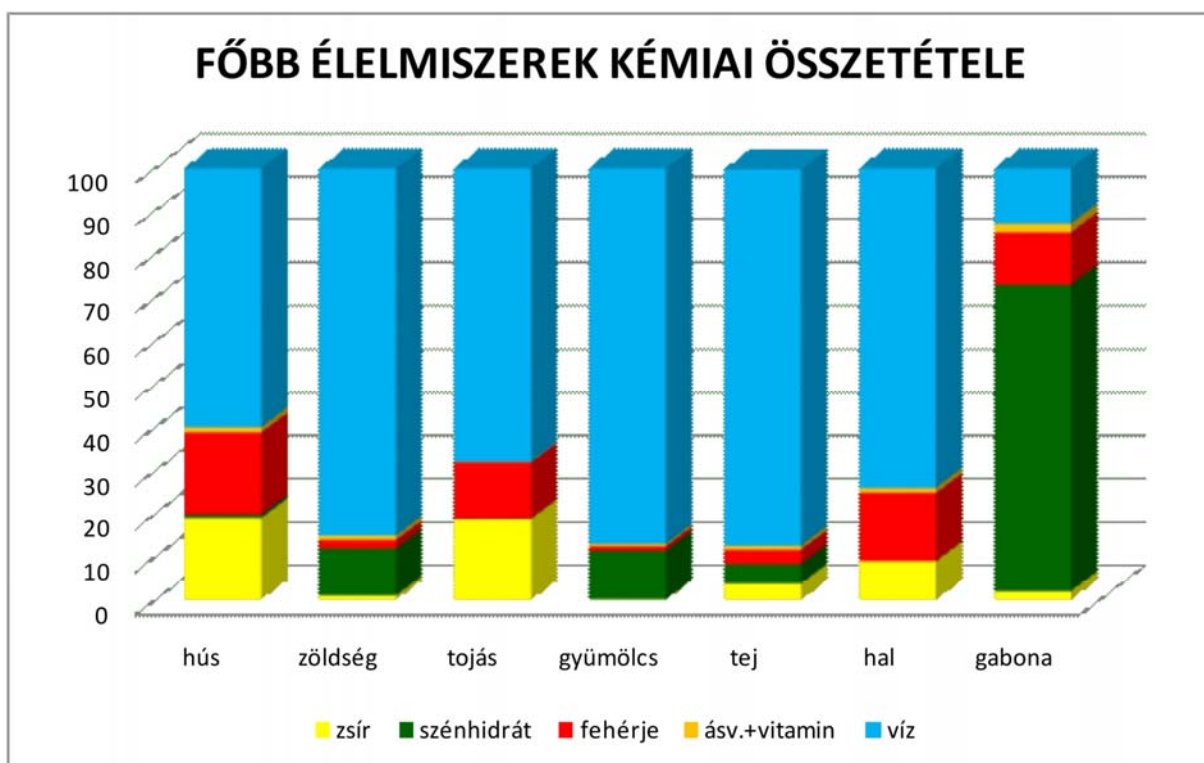
A ballasztanyagok nem szívódnak fel a tápcsatornában, fogyasztásuk mégis fontos az emberi szervezet számára. Ezek tehát olyan anyagok, amelyeket, a szervezet nem bír megemészteni, jelentőségük abban rejlik, hogy végighaladva a tápcsatornán a teltség érzetét keltik és elősegítik a bélmozgást. A ballasztanyagokhoz tartoznak az állati eredetű termékek, porcos-bőrös részei és a növényi rostanyagok (cellulóz). A legtöbb rostanyag a zöldségfélékben, a gyümölcsökben, a gabonapelyhekben, a gabona magvakban található. A ballasztanyagok, növényi rostok bevitelét a konyhatechnológiában a teljes kiőrlésű lisztek használatával tudjuk növelni. Az embernek napi 30 gr rostanyag elfogyasztása lenne az optimális.



## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Keressen az Interneten a vízzel, mint alapvető emberi szükséglettel kapcsolatos írásokat, jegyeztesse ki a cikkeket!

Nézze meg az alábbi grafikont és állapítsa meg, hogy mely élelmiszer fajtáknak magas a víztartalma!



6. ábra. Főbb élelmiszerek kémiai összetétele

Keressen az iskolai tankonyhán és gyakorlati munkahelye konyháján valamint a raktárakban sok szabadvizet tartalmazó, tehát folyékony élelmiszereket, írja le hol, miket talált! Figyelje meg, hogyan tárolják ezeket az élelmiszereket!

Keressen az iskolai tankonyhán és gyakorlati munkahelye konyháján valamint a raktárakban kötött vizet tartalmazó, tehát szilárd élelmiszereket, írja le miket talált! Figyelje meg, hogyan tárolják ezeket az élelmiszereket!

Nézze meg az előbbi grafikont és állapítsa meg, hogy mely élelmiszer fajtáknak magas a fehérjetartalma!

Nézze meg a folyékony élelmiszereket tartalmazó listáját, válasszon ki belőle két tételt és keressen rá az Internetes tápanyagtáblázatokban, hogy mekkora a fehérjetartalmuk! Írja fel a kapott adatokat.

## MILYEN ALAPANYAGOKKAL, MILYEN ÁRUFÉLESÉGEKKEL DOLGOZUNK?

Nézze meg a szilárd élelmiszereket tartalmazó listáját, válasszon ki belőle két tételt és keressen rá az Internetes tápanyagtáblázatokban, hogy mekkora a fehérjetartalmuk! Írja fel a kapott adatokat!

A fentebb kiválasztott négy tételnél folytassa a keresést! Írja ki a szénhidrát, zsír, ásványi anyag és vitamin tartalmukat. Így már teljes képet kap a kiválasztott élelmiszerek tápanyag és víztartalmáról. Amennyiben szerencsésen választott, akkor akár magán az élelmiszeren (zacskós tej) is megtalálhatóak a keresett adatok.

Most nézze meg a receptkönyvben és az Interneten, hogy a kiválasztott négy élelmiszer felhasználásával milyen ételeket lehet elkészíteni! Soroljon fel legalább tízet! A feladathoz segítséget kaphat a következő fejezet tanulmányozásával is, ahol kiemelten az "Ételek, italok, amelyekhez ..... is felhasználunk" részeket érdemes megfigyelnie.

Most keressen járulékos anyagokat (ízesítőanyagok, illatanyagok, színezőanyagok, serkentőanyagok) a konyhán a pultban és raktárakban! Írja le a talált anyagokat a zárójelben lévő csoportosítás szerint.

Most keressen ballasztanyagokat a konyhán és a raktárakban! Írja le a talált anyagokat!

Helyezze el a csoportosításában szereplő anyagokat az alábbi ábrák alá!



---

---



---

---



Two horizontal lines for writing, enclosed in a yellow rectangular border.



Two horizontal lines for writing, enclosed in a yellow rectangular border.

MUNKANYAG

## ÖNELLENŐRZŐ KÉRDÉSEK

### 1. feladat

Döntse el az állítások igazságát!

Az élelmiszerek két fő összetevőből állnak: víz és szárazanyag.

Ahhoz, hogy az élelmiszerek szárazanyag tartalmát meg tudjuk állapítani, el kell távolítani belőlük a vizet.

A szárazanyag tartalom a tápanyagokból, járulékos anyagokból és a ballasztanyagokból áll.

A tápanyagokat két nagy csoportra osztjuk az alaptápanyagokra és a védőtápanyagokra.

Az alaptápanyagokhoz soroljuk a vitaminokat, a fehérjéket, szénhidrátokat és a zsírokat.

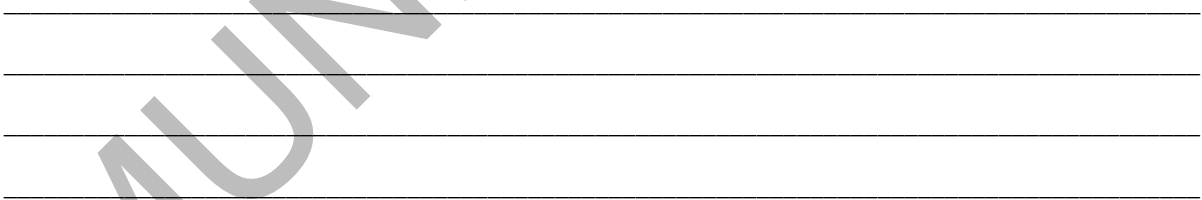
A védőtápanyagok az ásványi anyagok és a víz.

Léteznek az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen (esszenciális) aminosavak, amelyeket a szervezetünk képtelen előállítani.

A szénhidrátok az élő szervezet energiaszállító forrásai.

Esszenciális zsírsavakat a szervezetünk is képes előállítani.

A vitaminok jelentős részét a szervezet elő tudja állítani.



### 2. feladat

Írja az ábrák mellé, hogy milyen járulékos anyagokkal áll a kép kapcsolatban!



---



---



---



---

**3. feladat**

Válasza ki az összetartozó párokat!

Ásványi anyagok

MILYEN ALAPANYAGOKKAL, MILYEN ÁRUFÉLESÉGEKKEL DOLGOZUNK?

Fehérjék

Szénhidrátok

Zsírok

15-20 gr

0,8-1,2/gr/testtömeg kilogramm

4-6 gr/testtömeg kilogramm

0,8-1,2/gr/testtömeg kilogramm

MUNKANYAG


## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

1. Igaz
2. Hamis
3. Hamis
4. Igaz
5. Hamis
6. Hamis
7. Igaz
8. Hamis
9. Hamis
10. Hamis

### 2. feladat

Nyelv: ízesítőanyagok

Orr: illatanyagok

Szem: színezőanyagok

Szív: serkentőanyagok

### 3. feladat

Ásványi anyagok–15–20 gr

Fehérjék–0,8–1,2/gr/testtömeg kilogramm

Szénhidrátok– 4–6 gr/testtömeg kilogramm

Zsírok–0,8–1,2/gr/testtömeg kilogramm

## AZ ÉLELMISZEREK FŐ CSOPORTJAI, FELHASZNÁLÁSUK LEHETŐSÉGEI

### ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

Önnek szeptember elején egy olyan háromfogásos menüsört kell összeállítania, amelyben a megrendelő kifejezett kérésére csak halakból, szárnyasokból, zöldség és gyümölcsfélékből készíthető ételek szerepelhetnek.

### SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

A vendéglátásban dolgozóknak ismerniük kell az egyes élelmiszerek, a különböző alapanyagok és az ételkészítés segédanyagainak a tápanyag-, vitamin- és ásványi anyag tartalmát, valamint a kereskedelemben kapható különböző formáit (fagyasztott, konzerv, szárított) mert csak így tudják a korszerű táplálkozás követelményeinek megfelelően összeállítani az egyes ételsorokat.

### A TEJ, TEJKÉSZÍTMÉNYEK, TEJTERMÉKEK ÉS FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

A tej a nőstény állatok tejmirigyei által termelt váladék, ami feldolgozás nélkül emberi fogyasztásra is alkalmas. Az emberi táplálkozásban a tehéntejnek van a legnagyobb jelentősége, épen ezért a tej, mint elnevezés a tehéntej megnevezése a köztudatban. Más tej esetében meg kell nevezni az állatfajt, amelytől származik. A tej összetevőinek aránya jelentősen függ attól, hogy milyen állattól származik. A tejben lévő tápanyagok nagyon jól hasznosíthatóak az ember számára. 1 liter tehéntej tápértéke 620 kalória. Átlagos összetétele: 87,9% víz és 12,1% szárazanyag.

#### 3. A tej kémiai összetétele:

- **Tejzsír** (3,8%), melyet különválasztva vajként ismerünk.
- **Tejcukor** (4,6%), amely a természetben csak a tejben fordul elő.
- **Fehérjék** (3,3%), amelyek teljes értékűek.
- **Ásványi anyagok és vitaminok** ( 0,9%): kalcium, foszfor, magnézium, nátrium, kén, klór, A, B, C, D, E, K vitaminok.
- **Víz** (87,4 %).



#### 4. Tejipari termékek, amelyek a kereskedelemben kaphatók

##### 1. Fogyasztási tejek

- a) **Tej:** Többnyire műanyag zacskóban, papírdobozban vagy palackban, hőkezelt, változó zsírtartalommal kerül forgalomba.
- b) **Laktózmentes tej:** a tejcukrot (laktózt) megemésztési képtelen fogyasztóknak készül.
- c) **Diétás tej:** kevés a cukor- és zsírtartalma.

##### 2. Tartósított termékek

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

##### 3. Tejkészítmények

- a) A **tejszín** édes ízű, a nyers tejből gépi fölözéssel (szeparálás) nyerik. A habtejszín 30%, a kávétejszín 16% zsírt tartalmaz.
- b) A **tejföl** édes tejszínből savanyítással készül. Csontfehér színű, kellemes, aromásan savanyú ízű, jellegzetes szagú, homogén, sűrűn folyós készítmény. Zsírtartalma 16%.
- c) A **joghurt** kissé besűrített, 5% zsírtartalmú tejből egyedi baktériumkultúrával való beoltás és alvasztás után készül. Csontfehér színű, aromája jellegzetes, gazdagabb a közönséges aludttejénél. Kiváló étrendi hatású.
- d) A **kefir** tejből készül, különleges kefir-kultúrával való beoltással. Kevés (kb. 1%) alkoholt és szénsavat is tartalmaz. Kellemes, kocsonyás állagú, üdítő hatású ital.

##### 4. Tejtermékek

- a) A **túró** a lefölözött aludttej felforralása után kicsapódó kazein. Leszűrése után puha, fehér darabkákból áll, sokféleképpen feldolgozható.
- b) A **sajt** savanyított és felfőzött tejből készül préseléssel. Általában baktériumtenyésztéssel beoltják, gyakran fűszerezik és érlelik.
- c) A **vaj** a tejföltől elválasztott tejszír. Szobahőmérsékleten szilárd, de nagyon puha, csontfehér anyag.



7. ábra. Sajtok

## 5. A tejipari termékek felhasználása a vendéglátásban.

A tejipari termékek felhasználása a vendéglátásban nagyon sokrétű. A tejet, tejport, tejszínt az italok készítésénél, felszolgálásánál és az ételek elkészítésénél egyaránt használjuk. A tejet, a kefirt, a joghurtot, a túrót és a sajtokat akár feldolgozás, ízesítés nélkül reggeli ételként, a tejfölt ételek sűrítésére, ízesítésére, mártások készítésére, rétegezésre, saláták öntetének készítéséhez, a joghurtot és a kefirt salátaöntetnek, sütemények alapanyagaként hasznosítjuk. A túró és a sajt hidegkonyhai termékek és édes és sós sütemények jellegzetes alapanyaga is lehet.

Italok, amelyek elkészítéséhez tejet vagy tejipari termékeket is felhasználunk:

- Tejes kávé, Cappuccino, Habos kávé, Kapuziner, Cafe Melange, Bécsi kávé, tea angol módon, Tejshake-ek;
- Kevert italok: Waldorf Astória (Egg-Nog), Honigflip (flippek), Alexandra Coctail (kóktélok), Banán-shake (shake-ek)

Ételek, amelyek elkészítéséhez tejipari termékeket is felhasználunk:

- Görög saláta, Hortobágyi palacsinta, Kelvirág csőben sütvé, Rántott camembert sajt áfonyával, Sajtókóktél, Waldorf saláta;
- Zöldborsóleves, Lencseleves, Jókai bableves, Spárgakrémleves, Hideg meggyleves, Nyírségi gombóclevés;
- Fogas hollandi mártással, Harcsapaprikás, Csirkepaprikás, Kijevi jércemell, Tejszínes-gombás pulykatokány, Borjújava Dubarry módra, Csikóstokány, Székelygulyás, Töltött káposzta, Bélszín Sztroganoff módra, Eszterházy rostélyos, Gombás szarvasragu;
- Burgonyapüré, Vajas burgonya, Tejszínes kukorica;
- Sztrapacska, Aranygaluska, Csúsztatott palacsinta, Vargabéles, Stíriai metélt, Somlói galuska, Gesztenye püré;

## A TOJÁS ÉS FELHASZNÁLÁSA A VENDÉGLÁTÁSBAN

A tojás egy megnagyobbodott petesejt, amely éppen ezért tartalmazza az új élőlény számára szükséges tápanyagokat. A tojás szó hallatán első megközelítésben a tyúktojásra gondolunk, ezért csak az egyéb tojásokat jelöljük jelzős szerkezettel, pl. fürjtojás, kacsatojás, strucctojás. A vendéglátásban a tyúktojást és a fürjtojást használjuk.

### 6. A tojás kémiai összetétele

- **Zsír** (18,8%)
- **Szénhidrát** (0,1%)
- **Fehérje** (13%): a tojásfehérje 40 féle fehérjét tartalmaz.
- **Ásványi anyagok és vitaminok** (0,1%): főleg a tojássárgájában található ásványi anyagok a kalcium a foszfor és a vas, vitaminjai az A, D, B1, B2.
- **Víz** (68%)

### 7. A tojás felhasználása a vendéglátásban

A tojást a vendéglátásban felhasználjuk italok, reggeli ételek és önálló ételek (hidegkonyhai, hideg-meleg előétel) készítéséhez. Ezekon kívül tészták kötőanyagaként, lazításához, krémek készítéséhez, lazításához, levesek, mártások sűrítéséhez, segédanyagként bundázáshoz, töltelékbe, rétegezéshez, derítéshez, dúsításhoz alkalmazzuk.

Italok, amelyek elkészítéséhez tojást is felhasználunk:

- Kaiser Melange kávé;
- Kevert italok: Kávé grög (grogok), Csokiflip (flippek), Good Morning koktél (koktélok);

Ételek, amelyek elkészítéséhez tojást tojás is használunk:

- Kaviáros töltött tojás, Bevert tojás bakonyi módra, Tojáslepény;
- Erőleves Fridatto, Tojásleves, Zöldborsóleves;
- Borjújava Holstein módra, Harcsa rántva, Kijevi jércemell, Töltött paprika, Csáky rostélyos;
- Aranygaluska, Csúsztatott palacsinta, Máglyarakás, Madártej, Képviselőfánk;

## HALAK, EGYÉB HIDEGVÉRŰ ÁLLATOK, HALKÉSZÍTMÉNYEK ÉS FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

A hal az ember legősibb tápláléka, kitűnő teljes értékű fehérjeforrás. Nagyon sok fajtájuk él a tengerekben, folyókban, természetes és mesterséges tavakban. Élőhelyük és táplálkozásuk befolyásolja a tápanyagtartalmukat, az alkalmazott konyhatechnológiai műveleteket és ízüket.

### 8. A halak húsának kémiai összetétele

- **Zsír** (2–20%), amelyben bizonyos halfajtáknál (busa, kecsege, makrela) többszörösen telítetlen zsírsavak mennyisége különösen magas.
- **Szénhidrát:** csak nyomokban.
- **Fehérje** (15–20%) teljes értékű, könnyen emészthető.
- **Ásványi anyagok és vitaminok** (1–1,5%), nátrium, foszfor, vas, cink, szelén és jód, A, B1, B2, C, D.
- **Víz** (80%), ezért rövid idő alatt elkészülnek, könnyen emészthetők, de igen gyorsan romló nyersanyagok.

## 9. Halkészítmények

- Kaviár: vizafélék (vándorhalak) és lazafélék ikrájából készül, sóval tartósítják.
- Pácolt halak: leggyakrabban heringből készül, sós, ecetes fűszeres lében.
- Füstölt halak: leggyakrabban heringből és lazacból készülnek.
- Halkonzervek: leggyakrabban szardíniából, makrélából, tőkehalból készülnek, olajban vagy ízesített mártásban.

## 10. A halak és egyéb hidegvérű állatok csoportosítása az étlapra kerülés szempontja szerint

- Fehér húsú halak: pisztráng, süllő, fogas, harcsa, csuka nyelvhal, tőkehal, sügérfélék;
- Barna húsú halak: ponty, kecsege, busa, amur, keszegfélék, szardínia, hering, makréla, tonhal
- Egyéb hidegvérű állatok: rákok, kagylók, csigák, polipok, tintahal, békák, teknősök;



8. ábra Halpiac

## 11. A halak felhasználása a vendéglátásban

Hazánkban a halfogyasztás igen alacsony (2–3 kg/fő/év), ezért a vendéglátásnak lényeges feladata, hogy ezt a fontos fehérjeforrást népszerűsítse az emberek körében. A halakból nagyon sokféle módon sokféle étel készíthető. Hidegen vagy melegen tálalva, egyben sütve, szeletelve párolva, főzve, roston, töltve, marinálva fogyasztjuk.

Ételek, amelyeket halakból készítünk:

- Kaviár jégágyon, Füstölt lazac bazsalikomkrémmel, Heringsaláta
- Bajai halászlé
- Pisztráng kékre főzve, Balatoni süllő egészben sütve, Fogasszeletek jóasszony módra, Harcsaszeletek bakonyi módra, Töltött csuka, Ponty Orly módra

## HÚSOK, HÚSIPARI ÉS BAROMFIIPARI TERMÉKEK ÉS FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

A hús azon állandó testhőmérsékletű állatok izomzata, amely más élőlények, például az ember számára tápanyagforrást jelent és nyersen vagy elkészítve fogyasztják. A húst adó állatok: sertés, szarvasmarha, juh, ló, kecskék, tyúk, gyöngytyúk, kacsák, liba, pulyka, házinyúl, őz, szarvas, vaddisznó, vadnyúl, fácán, fogoly, fűj, vadkacsa, vadliba. A húst a tulajdonképpeni vázizomzat, a nagyrészt harántcsíktal izom és az azt összetartó kötőszövet alkotja. A húson található még az inak, erek és idegek és ide soroljuk a belsőégeket valamint a vágóállatok mindazon részeit, amelyek emberi fogyasztásra alkalmasak. A hús magas fehérjetartalma miatt könnyen emészthető és kiemelkedő helyet foglal el az emberi táplálkozásban. A hús teljes értékű fehérjeforrás, ezért a napi fehérjeszükséglet biztosításában jelentős szerepet tölt be. A legtöbb húson található kisebb-nagyobb mennyiségben zsír is. A zsírnak is fontos szerepe van az energia raktározásában.

### 12. A hús kémiai összetétele

- **Zsír** (2–40%), amely az állat fajtájától és korától függően széles határok között mozog.
- **Szénhidrát** (0,1–1,5%), amelynek a hús érése során van jelentősége
- **Fehérje** (16–22%), amely teljes értékű fehérje, a napi fehérjeszükséglet biztosításában jelentős szerepe van.
- **Ásványi anyagok és vitaminok** (1–1,5%), amelyek a kálium, nátrium, kalcium, vas, cink, réz és A vitamin (főleg a májban) és B csoport vitaminjai.
- **Víz** (60–75%), amely szintén függ az állat korától és fajtájától.

### 13. A különböző állatfajok húsának jellemzése

- **Baromfihús:** finom rostozatú és tömött szerkezetű, kalóriaszegény és magas fehérjetartalmú. A baromfifélék zsírja leginkább a bőr alatt vagy a hasüregben található, ezért könnyen eltávolítható, így alkalmassá téve a húst a diétás ételmezésre. A tyúk, a gyöngytyúk és a pulyka alkotják a fehérhúsú szárnyasok csoportját, a kacsák és a libák pedig a barna húsú szárnyasok csoportját. Az éttermek étlapjaira is ebben a sorrendben kerülnek fel.
- **Borjúhús:** húsa sokkal világosabb, mint az idősebb marháké. Rostozata finomabb, 18–20% fehérjét tartalmaznak, ezért könnyen emészthető.
- **Birkahús:** húsanak nagyon jó a vízmegkötő képessége, vágási felülete emiatt száraz.
- **Sertéshús:** állománya tömött, finom rostozatú, bizonyos húsrészeknél zsírral átszótt.

- **Marhahús:** a fiatal bikáknak kiváló minőségű a húruk. Finom rostozatúak, lédúsak, a hús erezetét csak minimális zsíros részek szövik át.
- **Vadhús:** a vadhús nagyszerű fehérjeforrás, magas az ásványi anyag tartalma (foszfor, vas) és kevés zsírt tartalmaz. Fehérje- és ásványi anyag tartalma magasabb, mint a tenyésztett állatoké.
- **Belsőségek:** ide tartozik a máj, a vese, a velő, a tüdő, a magyar konyha ezeket a belsőségeket széles körűen felhasználja. A legtöbb belsőség alacsony zsírtartalmú és több ásványi anyag és vitamin található benne, mint a húsban.



9. ábra. Húspult

#### 14. Húsiipari és baromfiipari termékek

A húsiipari és a baromfiipari termékek kínálata a csoportosítás szempontjából nagy hasonlóságot mutat. A szárazkolbászok, hússajtok és a szalonna kivételével baromfi húsból is elkészítik azokat a készítményeket, amelyeket a nagy vágóállatok húrából. A baromfiipar kiemelkedő terméke a libamáj.

- Vörösáruk pl.: párizsi, virsli, szafaládé, krinolin;
- Felvágottak pl.: sonka, olasz, veronai;
- Kolbászfélék pl.: debreceni, lecsókolbász, sütőkolbász;
- Kenősáruk pl.: kenőmájás;
- Hurkafélék pl.: bácskai, véres, májas;
- Hússajtok pl.: disznósajt;
- Szalámifélék pl.: paprikás szalámi, diákcsemege, téliszalámi;
- Szárazkolbászok pl.: pápai kolbász, paprikás vastag kolbász, gyulai kolbász
- Étkezési szalonnák pl.: füstölt, sózott, főtt, sült;
- Pácolt, füstölt, főtt termékek: rakott nyelv, gépsonka, rakott fej, füstölt marhanyelv, füstölt csülök, füstölt-főtt tarja;



10. ábra. Felvágottak

## 15. A húсок, hús- és baromfiipari termékek felhasználása a vendéglátásban

Az étlapon található főételeink alapja a hús. Felhasználásuk változatos módon történik. A húсокat nyersen, zsírban sűtve, rostos sűtve, párolva, főzve, grillezve, tekercsek, töltelékek, alaplevek készítéséhez használjuk. A vendéglátásban a hús- és baromfiipari termékeket reggeli ételekként, előételekként, hidegtálak alapanyagaként, levesek, főételek jellegadó anyagaként használjuk.

Ételek, amelyeknél húсокat, hús-és baromfiipari termékeket használunk fel:

- Hideg libamáj zsírjában, Tatárbifsztek, Fűstölt marhanyelv, Jércesaláta, Orosz Hűssaláta, Majonézes virslisaláta, Borjúvelő rántva, Hortobágyi palacsinta;
- Erőleves, Gulyásleves, Újházi tyúkhúsleves, Palócleves, Nyírségi gombócleves, Frankfurti leves;
- Csirkemell rostos, Paprikás csirke, Gesztenyével töltött pulykamell, Libamájás ludaskása, Bécsi szelet, Borjúpaprikás, Malacsűt, Csabai karaj, Szűzermék magyarosan, Óvári szelet, Bakonyi borda, Stefánia vagdalt, Bélszín Budapest módra, Hátszín Udvarmester módra, Hagymás rostélyos, Vörösboros marhapörkölt, Őzgerinc egyben sűtve, Szarvas szelet áfonyával, Nyúlcomb vadasan, Vadkacsa sűt barnamártással, Velőrózsák rántva, Rántott máj, Böllérmáj, Pacalpörkölt;
- Túrós csusza, Sonkás kocka, Ravioli;

## GABONAFÉLÉK ÉS TERMÉKEIK ÉS FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

A gabonafélék táplálkozástani szempontból az emberiség legősibb és legfontosabb táplálékai közé tartoznak. A gabona majdnem tökéletes összetételű az emberi táplálkozás szempontjából, mert minden olyan anyagot tartalmaz, amelyre szervezetünknek szüksége van. Gazdaságosan termeszthető és tárolható, változatosan elkészíthető, laktató, olcsó és egészséges. Ezért is fontos, hogy minden nap szerepet kapjon táplálkozásunkban.

## 16. A gabonaszem kémiai összetétele

- **Zsír** (2%), amely gabonaféle fajtájától függően akár esszenciális is lehet (kukoricacsíra).
- **Szénhidrát** (69%), amely 50–75 % keményítőből, 2% cukorból és 2% rostanyagból áll.
- **Fehérje** (12%), amely nem teljes értékű, nem tartalmaz ugyanis ún. esszenciális aminosavakat, ezért a legtöbb esetben valamilyen állati eredetű fehérjével kell kiegészíteni.
- **Ásványi anyagok és vitaminok** (2%), amely kálium, foszfor, kalcium, magnézium, B, C, E vitamin.
- **Víz** (13%)

## 17. Jelentősebb gabonafélék

- **Búza:** a legfontosabb kenyérgabonánk, különböző malomipari termékek készülnek belőle, sikéreképző fehérjéinek köszönhetően jó a sütőképessége.
- **Rozs:** kenyérgabona, fehérjei nem sikéreképzők, emiatt nehezebben emészthető a belőle készült kenyér.
- **Rizs:** keményítője a gabonafélék közül a legértékesebb, a hazai vendéglátásban leginkább párolással készítik el.
- **Kukorica:** csírájából étolajat készítenek, lisztjét mártások sűrítéséhez, galuskához, krémlevesekhez használják, termésének csemege változatát salátaként, köretként készítik el.
- **Zab:** pelyhesítéssel dolgozzák fel, a zabpehely értékes, könnyen emészthető tápanyagokkal teli reggeli étel.
- **Köles:** búza vagy rozsliszttel keverve kenyeret sütnék, a reformkonyha alapanyagaként többféle ételt készítenek belőle.
- **Árpa:** árpagyöngyöt készítenek belőle, amely ételkészítésre többféle módon felhasználható.

## 18. A jelentősebb gabonafélékből a kereskedelmi forgalomban kapható termékek

- **Lisztek:** búzaliszt, rozsliszt, szójaliszt, kukoricaliszt, rétesliszt;
- **Darák:** búzadara, kukoricadara (szemcse nagyságuk lényegesen nagyobb a lisztekénél);
- **Hántolt termékek:** rizs, árpa, köles;
- **Pelyhek:** zab, árpa, rozs, kukorica, rizs;
- **Egyéb gabonaipari termékek:** étkezési zab- vagy búzakorpa (az ételek rosttartalmának növelésére);
- **Müzlik:** pelyhekből vagy puffasztott termékekből készülnek, aszalt gyümölcsök, gabona magvak, méz, csokoládédarabok, olajos magvak hozzáadásával;

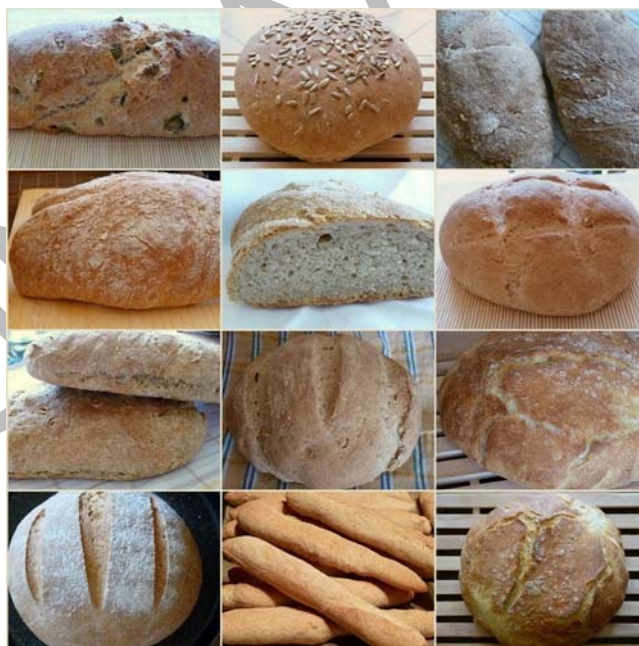




11. ábra. Lisztek

## 19. Sütőipari termékek

- **Kenyerék:** búzakenyér, rozskenyér, Graham-kenyér, szójás kenyér, kukoricás kenyér, burgonyás kenyér;
- **Péksütemények:** zsemle, császárszemle, tejes kifli, nagy kifli, hot-dog kifli, fonott kalács, vajas kifli, hamburger zsemle, briós, kuglóf, túrós batyu, diós kifli, pozsonyi kifli, vajas pogácsa, tepertős pogácsa, kakaós csiga, tiroli rétes>
- **Morzsák:** zsemlemorzsa, kevert-morzsa, süteménymorzsa;



12. ábra. Kenyerék

## 20. Tésztaipari termékek

- **Tésztafélék:** tarhonya, nagykocka, orsó-, csiga-, betűtészta, cérnametélt, hosszúmetélt, széles metélt, spagetti, makaróni, lebbencstészta, csuszatészta, lasagna, színezett tészták;

## 21. Gabonafélék, sütőipari termékek és tésztaipari termékek felhasználása a vendéglátásban

Az étlapokon a gabonafélék közül a rizzsel és a kukoricával találkozhatunk. A rizst párolva, főzve, köretként vagy magyaros ételek gombócának alapanyagaként (töltött káposzta, töltött paprika), előételként és akár desszertnek is elkészíthetjük. A kukoricát salátaként, levesként, köretként említik az étlapok.

A gabona-, sütő- és tésztaipari termékek felhasználása is igen sokrétű. A liszteket, darákat levesek, mártások, krémek sűrítéséhez, húsok, zöldségek bundázási eljárásaihoz, levesbetétek, köreték készítéséhez és desszertek alapanyagaként használjuk. A morzsák szintén a bundázási eljárásoknál a kiegészítő műveleteknél és a desszert készítés során kerülnek a leggyakrabban felhasználásra. A müzliknek, kenyereknek, péksüteményeknek a reggeliztetésben jut nagy szerep. A tésztaipari termékeiből hideg-meleg előételek, levesbetétek, húsételek, vegetáriánus ételek köretei és desszertek készülnek a vendéglátásban.

Ételek, amelyekhez gabonaféléket, gabona-, sütő-, és tésztaipari termékeket használunk fel:

- Zöldfűszeres tésztasaláta, Velős palacsinta rántva, Vajas pástétom vadász módra, Zöldséges pizza;
- Zöldségerőleves zöldséggombóccal, Tarhonyaleves, Tejfölös burgonyaleves, Lencsepüré leves, Palócleves;
- Harcsa rántva, Pirított csirke Marengó módra, Natúron sült jércemell filé, Milánói borjúborda, Libamájjal töltött sertésborda rántva, Fokhagymás szelet, Rizseshús, Stefánia vagdalt, Bélszín Gundel módra, Hortobágyi rostélyos, Nyúlpaprikás, Szalontüdő;
- Sajtos metélt, Sonkás kocka, Sztrapacska, Aranygaluska, Császármorzsa, Cseresznyés rétes, Farsangi fánk, Piskótatekerics, Pozsonyi kocka, Stíriai metélt, Túrógombóc, Szilvás gombóc, Vargabéles, Túrótorta;

## ÉTKEZÉSI ZSÍRADÉKOK ÉS FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

Az étkezési zsíradékok magas energiaértékű élelmiszerek, nagyon jó energiaforrások. Lehetnek állati és növényi eredetűek. Az állati eredetű zsíradékok emészthetősége nehezebb, mint a növényi olajoké. A növényi eredetű zsíradékokban megtalálhatóak az ember számára nélkülözhetetlen többszörösen telítetlen zsírsavak. Az állati eredetű zsíradékok szobahőmérsékleten általában kenhető állapotúak, de ez a tulajdonságuk állatfajától függően is változó lehet. A libazsír természetesen szobahőmérsékleten is lágyabb állományú, mint a sertészsír. A tengerihal-olaj pedig, bár állati eredetű, szobahőmérsékleten folyékony állományú. A zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) felszívódásához elengedhetetlen a zsíradékok fogyasztása. A zsíradékok szerepet játszanak a testhőmérséklet szabályozásában, a belső szervek védelmében és növelik az ételek élvezeti értékét.

### 22. Állati eredetű zsíradékok

- **Sertészsír:** a magyar konyha jellegzetes ízadó anyaga.
- **Baromfiszír:** felhasználása a vendéglátásban csak kis területre terjed ki.
- **Vaj:** tejből (tejszínből) készített zsíradék, az itt felsorolt állati zsíradékok közül a legkönnyebben emészthető. Fajtái: teavaj, márkázott vaj, csemegevaj, minivaj, szendvicsvaj, vajkrémek.

### 23. Növényi eredetű zsíradékok

- **Étolajok:** előállításuk különböző növényi magvakból vagy termésekből (napraforgó, repce, tökmag, földimogyoró, szója, kókuszdió) történik.
- **Kakaóvaj:** a cukrászatban használt legkitűnőbb zsíradékféleség.



13. ábra. Napraforgó-étolaj



14. ábra. Kakaócserje-kakaóvaj

## 24. Mesterségesen előállított zsiradékok

- **Étzsír:** Az étzsírokat növényi olajokból hidrogénezéssel keményítve készítik. Ezen a módon tetszés szerinti olvadáspontú étzsír állítható elő. A cukrászatban nagy mennyiségben tartós krémek () előállítására használják fel, ezen kívül sütőzsiradékként hasznosítják a konyhákban.
- **Margarin:** margarin tej és állati zsírok elkeverésével készül, összetételében bizonyos mértékben a vajéhoz hasonló. Fajtái: Liga, Vénusz, Ráma, Héra, Delma.

## 25. Zsiradékok felhasználása a vendéglátásban

Zsiradékok majdnem minden étel készítéséhez szükségesek. Elsősorban a sütéshez, pároláshoz, de a pácoláshoz, grillezéshez, ízesítéshez, sütemények tésztájának, krémjének készítéséhez, levesek, mártások sűrítéséhez, de akár önálló étel jellegadó anyagaként is felhasználhatjuk őket. A sütés, párolás során a zsiradékok felhasználásakor különleges ízanyagok képződnek, ezek jellegzetesen kötődnek a felhasznált zsiradékfajtákhoz.

Ételek, amelyekhez zsiradékokat használunk fel:

- Hideg libamáj zsírjában, Rántott Camamber áfonyalekvárral, Májpürével töltött gombafejek;
- Gulyásleves, Tejfölös burgonyaleves, Zöldborsóleves, Jókai bableves, Palócleves, Korhelyleves;
- Balatoni süllő egészben sütvé, Ponty Orly módra, Gödöllői töltött jérce, Ludaskása, Magyaros szűzermék, Csülök Pékné módra, Bélszínérmék Budapest módra, Őzgerinc egyben sütvé, Pacalpörkölt;
- Hasábburgonya, Burgonyapüré, Párolt rizs, Galuska, Zöldköret;
- Görög saláta, Friss vegyes saláta;

- Ízes palacsinta, Aranygaluska, Császármorzsa, Káposztás tészta, Leveles vajaspogácsa, Dobos torta, Puncs torta;

## ZÖLDSÉGEK ÉS FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

A zöldségek olyan növényi részek, amelyek akár nyersen, akár konyhatechnológiai eljárás során az ember számára táplálkozásra alkalmassá válnak. A zöldségek inkább sósak vagy erősek, mintsem édes ízűek. Táplálkozásunk szempontjából egyre nagyobb szerephez jutnak a zöldségfélék kedvező élettani hatásuk miatt, mert biológiailag sok értékes tápanyagot tartalmaznak.

### 26. A zöldségek kémiai összetétele

- **Zsír** (átlag1%), tehát zsírban szegények.
- **Szénhidrát** (3–20%), amely cellulóz, szőlőcukor, pektin és keményítő.
- **Fehérje** (1–2%), tehát kevés, kivétel a szója (37–40), a borsó, bab, földimogyoró (20%feletti).
- **Ásványi anyagok és vitaminok** (1% körül): vas, kalcium, kálium, magnézium, natrium, foszfor, B, C-vitamin és karotin.
- **Víz** (80–95%)

### 27. A zöldségek csoportosítása

- **Burgonyafélék:** paprika, paradicsom, burgonya, tojásgyümölcs (padlizsán)
- **Kabakosok:** uborka, tök, patisszon, cukkini;
- **Káposztafélék:** fejes káposzta, vöröskáposzta, kelkáposzta, bimbós kel, kínai kel, karalábé, brokkoli, karfiol,
- **Hüvelyesek:** zöldborsó, zöldbab, szárazbab, lencse, szójabab.
- **Hagymafélék:** fokhagyma, metélőhagyma, póréhagyma, lilahagyma, vöröshagyma, gyöngyhagyma,
- **Gyökérzöldségek:** cékla, csicsóka, feketegyökér, lestyán, pasztinák, petrezselyem, retek, sárgarépa, torma, zeller.
- **Levélzöldségek:** fejes saláta, sóska, spenót, mángold, cikória, jégsaláta, endívia saláta, rebarbara.
- **Egyéb zöldségek:** csemegekukorica, articsóka, spárga, gomba.



15. ábra. Zöldségfélék

## 28. A zöldségek felhasználása a vendéglátásban

A zöldségek felhasználása a vendéglátásban nagyon kívánatos és egyben sokrétű lehet. A nyers állapotú zöldségekből frissen facsart zöldséglevék önálló italként vagy alkoholos és alkoholmentes kevert italok alapanyagaként szerepelhetnek az itallapon. Alapanyagként előételek, levesek, főzelékek, saláták, köretek, rakott, töltött főételek készülhetnek zöldségekből, de főtt és sült tészták ízesítője is készülhet belőlük. Ételek díszítésére, töltelékek burkolására is kiválóak.

Italok, amelyekhez zöldségeket használunk fel:

- Paradicsomlé, répalé, Bloody Mary;

Ételek, amelyekhez zöldségeket használunk fel:

- Jércesaláta, Orosz Hússaláta, Májpürével töltött gombafejek, Zöldségropogós, Töltött paradicsom, Zöldséges pizza;
- Zöldség erőleves zöldséggombóccal, Gulyásleves, Tejfölös burgonyaleves, Zöldborsóleves, Jókai bableves, Sütőtök krémleves, Lencsepüré leves, Palócleves, Korhelyleves;
- Harcsaszeletek Bakonyi módra, Gödöllői töltött jérce, Ludaskása, Stefánia vagdalt, Bélszín Budapest módra, Hátszín Udvarmester módra, Hagymás rostélyos, Nyúlcomb vadasan;
- Burgonyapüré, Vajas burgonya, Hagymás törtburgonya, Tejszínes kukorica; Franciás karotta, Kelvirág lengyelesen, Zöldköret;
- Sztrapacska, Káposztás tészta, Gránátos kocka, Répatorta, Póréhagyma torta;

## GYÜMÖLCSÖK ÉS FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

Gyümölcsnek általában a fák vagy cserjék emberi fogyasztásra alkalmas nyersen és frissen fogyasztható terméseit és áterméseit tekintjük. A köznyelv többnyire megszorítóbb értelmű, és csak a fás növényeken termő gyümölcsöt tekinti gyümölcsnek, míg a tágabb definícióba beleférnek a dinnyék vagy az olajtartalmú magvak is. A gyümölcsök az emberiség legősibb táplálékai közé tartoznak. Jelenleg több száz fajtát ismerik, termesztik és fogyasztják.

### 29. A gyümölcsök csoportosítása

- **Mérsékelt égövi termesztett gyümölcsök:** alma, birs, cseresznye, egres, eper, görögdinnye, kajsziabarack, kivi, körte, málna, meggy, naspolya, nektarin, őszibarack, ribizli, ringlő, sárgadinnye, szeder, szilva, szőlő, dió, mandula, mogyoró, pisztácia, szelídgesztenye;
- **Déligyümölcsök:** ananász, avokádó, banán, citrom, datolya, füge, grape fruit, gránátalma, licsi, lime, mandarin, mangó, maracuja, narancs, papaja, rambután;

### 30. A lédús gyümölcsök kémiai összetétele

- **Zsír** csak nyomokban fordul elő bennük.
- **Szénhidrát** (4–24%), amely elsősorban szőlő és gyümölcscukor, pektin, keményítő és cellulóz.
- **Fehérjék** (1%).
- **Ásványi anyagok és vitaminok:** kalcium, foszfor, magnézium, kálium, vas és nátrium, karotin és b, c vitaminok.
- **Víz** (75–90%).

### 31. A száraztermésű gyümölcsök kémiai összetétele

- **Zsír** (50–60%), tehát sok energiát adnak a szervezetnek.
- **Szénhidrát** (4–24%), de itt magasabb a keményítőtartalom.
- **Fehérjék** (18–27%), tehát jóval magasabb, mint a lédús gyümölcsöké.
- **Ásványi anyagok és vitaminok:** kalcium, foszfor, magnézium, kálium, vas és nátrium, karotin és b, c vitaminok.
- **Víz** (10% alatt)



16. ábra. Gyümölcsök

### 32. A gyümölcsök felhasználása a vendéglátásban

A gyümölcsök felhasználása a vendéglátásban nagyon sokrétű és kémiai összetételük miatt rendkívül kívánatos is. A friss gyümölcsök hasznosítása a legfontosabb, de a szárított, konzerv és fagyasztott változatok alkalmazás is színesebbé, változatosabbá, egészségesebbé teszi a kínálatot. Nagyobb éttermekben a gyümölcsök önálló fogásként szerepelnek az étlapon, de a büféasztalos rendezvényeknek is elengedhetetlenül fontos íz- és látványeleme a gyümölcs összeállítás. A friss gyümölcsök lehetnek a helyben készülő gyümölcslevek, alkoholos és alkoholmentes koktélok alapanyagai. Friss, konzerv, szárított és fagyasztott gyümölcsök felhasználásával mártások, levesek, elő- és főételek, éttermi tészták, cukrászati termékek készíthetők. A gyümölcsök hasznosításakor, étrendbe állításakor figyelembe kell venni édes ízüket, éppen ezért önálló főételként csak ritkán szerepelnek az étlapokon, étrendekben. Sajátos ízük miatt leginkább szárnyasokból és vadakból készíthető ételek segédanyagaiként szolgálnak. A gyümölcsök előkészítésénél (mosás, hámozás), elkészítésénél ügyelni kell magas víz tartalmukra, könnyen lebomló vitamintartalmukat, éppen ezért leginkább, párolva, gőzölve készítik el ezeket az ételeket, főzés esetén ajánlott a főzővíz felhasználása. Ezeken kívül széles körben kihasználva a gyümölcsök dekorativitását és kombinálhatóságát ételek és italok díszítéséhez is alkalmazzák őket.

Italok, amelyekhez gyümölcsöket használunk fel

- Friss narancslé, Friss grape fruitlé, Banánshake, Meggyshake;
- Manhattan; Lord Byron;

Ételek, amelyekhez gyümölcsöket használunk fel

- Orosz hússaláta, Sárgadinnye sonkával;
- Almaleves, Meggyleves, Málna krémleves, Sárgabarack krémleves;
- Gesztenyével töltött pulykamell, Pulykamell grillezett gyümölcsökkel, Narancsos kacska, Vadkacsamell narancsos ribizlivel;
- Almás rétes, Ribizlis fánk, Ananász kehely, Epres túróhab, Gyümölcskoktél;



## ÉDESÍTŐSZEREK

Az édesítőszer közé soroljuk a cukrot és a mézet, melyek természetes édesítőszer, a mesterséges édesítőszeret és a cukorpótló szereket. A cukrot cukorrépából vagy cukornádból nyerik és tiszta szénhidrátnek tekinthető (cukortartalma 99,9%). A mézet a méhek a növények nektárjaiból hozzák létre és 80% cukrot tartalmaz. A cukor és a méz összetételéből adódóan magas energiaértékű élelmiszer. Édesítőszer a cukorpótló szer is, amelyek a természetben is megtalálhatók, de szintetikus úton is előállíthatók. Egyik fajtája a szorbit, amely cukoralkohol és a szervezetben nehezebben szívódik fel, mint a cukor vagy a méz. És édesítőszer a mesterségesen előállított szacharin, ciklamát aszpartam és az aceszulfámK is. Tabletta, folyadék és kristályos formába is kaphatók. Közös tulajdonságuk, hogy kémiaiilag nem szénhidrátok, használatukkal édes íz érzetét érzük el az ételekben. Éppen ezért cukorbeteg is fogyaszthatják. Túlzott fogyasztásuk káros lehet az egészségre.

### 33. Az édesítőszer fajtái:

- **Cukor:** kockacukor, kristálycukor, porcukor, barnacukor
- **Méz:** Vegyes virágméz, hársmez, akácméz, gyümölcsmez;
- **Cukorpótló szer:** Szorbitol, Fruktóz;
- **Mesterséges édesítőszer:** Glukonon, Glukosweet, Szacharin, Canderel;

### 34. Az édesítőszer felhasználása a vendéglátásban

Az édesítőszer közül a cukor és a méz tésztafélék, sütemények alapanyaga, saláták, italok és különböző elő- és főételek, levesek, köretek ízesítőanyaga lehet. Reggeliztetéshez mind a cukrokat, a mézet, a cukorpótló szereket és a mesterséges édesítőszer eredeti formájukban feldolgozás nélkül is felhasználjuk.

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját! Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint tejet, tejkészítményt vagy tejterméket használnak fel.

Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e az ön listája, egészítse ki az általuk még javasolt ételekkel.

Mivel különböző gyakorlati képzőhelyeken végzik a gyakorlatot, hasonlítsák össze a csoporton belüli listákat és egészítsék ki a többiek tapasztalataival.

Most gyűjtse külön azokat az ételeket, amelyek elkészítéséhez tejet, tejpórt, tejszínt, tejfölt, joghurtot, kefirt, túrót, sajtot, vajot használnak fel!

Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját! Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint tojást használnak fel!

## MILYEN ALAPANYAGOKKAL, MILYEN ÁRUFÉLESÉGEKKEL DOLGOZUNK?

Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e az ön listája, egészítse ki az általuk még javasolt ételekkel!

Mivel különböző gyakorlati képzőhelyeken végzik a gyakorlatot, hasonlítsák össze a csoporton belüli listákat és egészítsék ki a többiek tapasztalataival!

Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját! Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint halakat, halkészítményeket használnak fel!

Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e az ön listája, egészítse ki az általuk még javasolt ételekkel! Beszéljék meg, hogy melyik ételhez milyen halat, halkészítményt használnak fel. Beszéljék meg, hogy friss, fagyasztott vagy tartósított formákat alkalmaznak-e!

Mivel különböző gyakorlati képzőhelyeken végzik a gyakorlatot, hasonlítsák össze a csoporton belüli listákat és egészítsék ki a többiek tapasztalataival!

Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját! Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint húsokat, hús- és baromfiipari termékeket használnak fel!

Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e az ön listája, egészítse ki az általuk még javasolt ételekkel! Beszéljék meg, hogy melyik ételhez milyen húst, hús- és baromfiipari terméket használnak. Beszéljék meg, hogy friss, fagyasztott vagy tartósított formákat alkalmaznak-e!

Mivel különböző gyakorlati képzőhelyeken végzik a gyakorlatot, hasonlítsák össze a csoporton belüli listákat, és egészítsék ki a többiek tapasztalataival!

Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját! Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint gabonaféléket és gabona- valamint sütőipari termékeket használnak fel!

Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e az ön listája, egészítse ki az általuk még javasolt ételekkel! Beszéljék meg, hogy melyik ételhez milyen gabonaféléket, gabona- valamint sütőipari terméket használnak fel!

Mivel különböző gyakorlati képzőhelyeken végzik a gyakorlatot, hasonlítsák össze a csoporton belüli listákat és egészítsék ki a többiek tapasztalataival!

Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját! Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint zsiradékokat használnak fel!

Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e az ön listája, egészítse ki az általuk még javasolt ételekkel! Beszéljék meg, hogy melyik ételhez milyen zsiradékot használnak fel!

Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját! Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint zöldségeket használnak fel!

Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e az ön listája, egészítse ki az általuk még javasolt ételekkel! Beszéljék meg, hogy melyik ételhez milyen zöldségfajtát és milyen változatban (friss, fagyasztott, konzerv) használnak fel!

Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját! Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint gyümölcsöket használnak fel!

Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e az ön listája, egészítse ki az általuk még javasolt ételekkel! Beszéljék meg, hogy melyik ételhez milyen gyümölcsfajtát és milyen változatban (friss, fagyasztott, konzerv) használnak fel!

Most nézze át a listáit és keresse meg rajta azokat az ételeket, amelyek több csoportosításban is szerepelnek, húzza alá ezeket az ételneveket!

Alkossanak 3 fős csoportokat és állítsanak össze 12 darab háromfogásos menüsört az esetfelvetésben szereplő példára! Használják a saját listáikat, de kereshetnek az Interneten és receptkönyvekben is! Egy ember 4 előételt vagy levest, a másik négy főételt, a harmadik négy záró fogást javasoljon, majd cseréljenek szerepeket, így mindenkire egyszer mindegyik fogásnál rákerül a sor.

## ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

### 1. feladat

Párosítsa össze a tejipari termékeket a jellemzőikkel!

1. Tej
2. Tejpor
3. Tejszín
4. Tejföl
5. Joghurt
6. Kefir
7. Túró
8. Sajt
9. Vaj

Vákuumos porlasztó szárítással készülő, púderszerű anyag.

Édes ízű, a nyers tejből gépi fölözéssel (szeparálás) nyerik.

Többnyire műanyag zacskóban, papírdobozban vagy palackban, hőkezelt, változó zsírtartalommal kerül forgalomba.

A lefölözött aludttej felforralása után kicsapódó kazein. Leszűrése után puha, fehér darabkákból áll, sokféleképpen feldolgozható.

Édes tejszínből savanyítással készül. Csontfehér színű, kellemes, aromásan savanyú ízű, jellegzetes szagú, homogén, sűrűn folyós készítmény.

Savanyított és felfőzött tejből készül préseléssel. Általában baktériumtenyésztéssel beoltják, gyakran fűszerezik és érlelik.

A tejföltől elválasztott tejszír. Szobahőmérsékleten szilárd, de nagyon puha, csontfehér anyag.

Kissé besűrített, 5% zsírtartalmú tejből egyedi baktériumkultúrával való beoltás és alvasztás után készül. Csontfehér színű, aromája jellegzetes, gazdagabb a közönséges aludttejénél. Kiváló étrendi hatású

Tejből készül, különleges kefir-kultúrával való beoltással. Kevés (kb. 1%) alkoholt és szén-savat is tartalmaz. Kellemes, kocsonyás állagú, üdítő hatású ital

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. feladat

Csoportosítsa az alábbi ételekben szereplő halféléket az étlapra kerülés (fehér húsú, barna húsú) szempontjai szerint.

Füstölt lazac bazsalikomkrémmel, Heringsaláta, Pisztráng kékre főzve, Balatoni süllő egészben sütve, Fogas szeletek jóasszony módra, Harcsaszeletek bakonyi módra, Töltött csuka, Ponty Orly módra;

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. feladat

Tegye a helyére a különböző állatfajokat a húsuk jellemzőivel!

Baromfihús: húsa sokkal világosabb, mint az idősebb marháké. Rostozata finomabb, 18–20% fehérjét tartalmaznak, ezért könnyen emészthető.

Borjúhús: húsának nagyon jó a vízmegkötő képessége, vágási felülete emiatt száraz.

Birkahús: finom rostozatú és tömött szerkezetű, kalóriaszegény és magas fehérjetartalmú.

## MILYEN ALAPANYAGOKKAL, MILYEN ÁRUFÉLESÉGEKKEL DOLGOZUNK?

Sertéshús: állománya tömött, finom rostozatú, bizonyos húsrészeknél zsírral átszótt.

Marhahús: nagyszerű fehérjeforrás, magas az ásványi anyagtartalma (foszfor, vas) és kevés zsírt tartalmaz. Fehérje- és ásványi anyag tartalma magasabb, mint a tenyésztett állatoké.

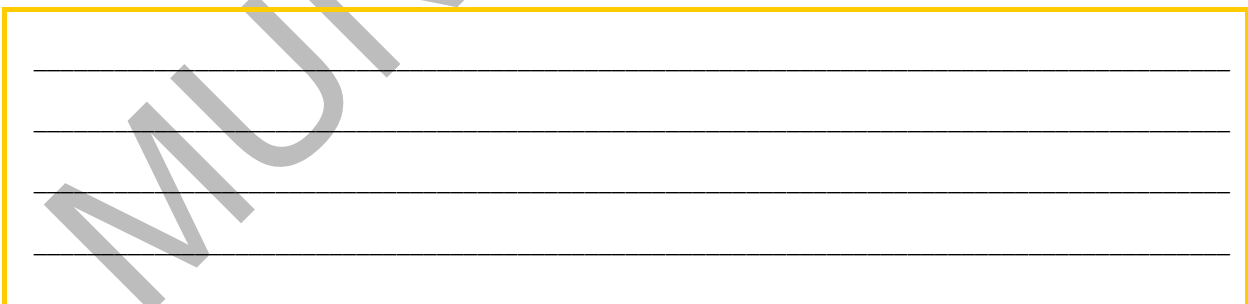
Vadhús: a fiatal bikáknak kiváló minőségű a húruk. Finom rostozatúak, lédúsak, a hús erezetét csak minimális zsíros részek szövik át.

Belsősegek: ide tartozik a máj, a vese, a velő, a tüdő, a magyar konyha ezeket a belsősegeket széles körűen felhasználja. A legtöbb belsőség alacsony zsírtartalmú és több ásványi anyag és vitamin található benne, mint a húsban.



### 4. feladat

Soroljon fel a búzából készíthető kereskedelmi forgalomban kapható termékeket (legalább ötöt)!



### 5. feladat

Írja a képek mellé az állatokból nyerhető zsiradékokat!



---

A horizontal rectangular box with a yellow border and a thin black line across the middle, intended for handwritten text.



---

A horizontal rectangular box with a yellow border and a thin black line across the middle, intended for handwritten text.



---

### 6. feladat

Gyűjtse ki az alább felsorolásból ételek elkészítéséhez felhasznált zöldségeket!

Májpürével töltött gombafejek, Töltött paradicsom, Gulyásleves, Tejfölös burgonyaleves, Zöldborsóleves, Jókai bableves, Sütőtök krémleves, Lencsepüré leves, Hagymás rostélyos, Hagymás törtburgonya, Tejszínes kukorica; Franciás karotta, Kelvirág lengyelesen, Káposztás tészta, Gránátos kocka, Répatorta, Póréhagyma torta.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 7. feladat

Csoportosítsa a gyümölcsöket a tanult szempontok (mérsékelt égövi természetű gyümölcsök, déligyümölcsök) alapján!

alma, ananász, avokádó, banán, birs, citrom, cseresznye, datolya, egres, eper, füge, grape fruit, gránátalma, görögdinnye, kajszi, kivi, körte, licsi, lime, mandarin, mangó, maracuja, málna, meggy, narancs, naspolya, nektarin, őszibarack, papaja, rambután, ribizli, ringlő, sárgadinnye, szeder, szilva, szőlő, dió, mandula, mogyoró, pisztácia, szelídgesztenye;



---

---

---

---

---

---

---

---

MUNKANYAG

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

A tej: többnyire műanyag zacskóban, papírdobozban vagy palackban, hőkezelt, változó zsírtartalommal kerül forgalomba

A tejpor vákuumos porlasztó szárítással készül, púderszerű anyag.

A tejszín édes ízű, a nyers tejből gépi fölözéssel (szeparálás) nyerik.

A tejföl édes tejszínből savanyítással készül. Csontfehér színű, kellemes, aromásan savanyú ízű, jellegzetes szagú, homogén, sűrűn folyós készítmény.

A joghurt kissé besűrített, 5% zsírtartalmú tejből egyedi baktériumkultúrával való beoltás és alvasztás után készül. Csontfehér színű, aromája jellegzetes, gazdagabb a közönséges aludttejénél. Kiváló étrendi hatású.

A kefir tejből készül, különleges kefir-kultúrával való beoltással. Kevés (kb. 1%) alkoholt és szén-savat is tartalmaz. Kellemes, kocsonyás állagú, üdítő hatású ital.

A túró a lefölözött aludttej felforralása után kicsapódó kazein. Leszűrése után puha, fehér darabkákból áll, sokféleképpen feldolgozható.

A sajt savanyított és felfőzött tejből készül préseléssel. Általában baktériumtenyésztéssel beoltják, gyakran fűszerezik és érlelik.

A vaj a tejföltől elválasztott tejszír. Szobahőmérsékleten szilárd, de nagyon puha, csontfehér anyag.

### 2. feladat

Fehér húsú halak: Pisztráng kékre főzve, Balatoni süllő egészben sütvé, Fogas szeletek jóasszony módra, Harcsaszeletek bakonyi módra, Töltött csuka;

Barna húsú halak: Ponty Orly módra;

### 3. feladat

Baromfi-hús: finom rostozatú és tömött szerkezetű, kalóriaszegény és magas fehérjetartalmú.

Borjúhús: húsa sokkal világosabb, mint az idősebb marháké. Rostozata finomabb, 18–20% fehérjét tartalmaznak, ezért könnyen emészthető.

Birkahús: húsanak nagyon jó a vízmegkötő képessége, vágási felülete emiatt száraz.

Sertéshús: állománya tömött, finom rostozatú, bizonyos húsrészeknél zsírral átszótt.

Marhahús: a fiatal bikáknak kiváló minőségű a húruk. Finom rostozatúak, lédúsak, a hús erezetét csak minimális zsíros részek szövik át.

Vadhús: a vadhús nagyszerű fehérjeforrás, magas az ásványi anyag tartalma (foszfor, vas) és kevés zsírt tartalmaz. Fehérje- és ásványi anyag tartalma magasabb, mint a tenyésztett állatoké.

Belsőségek: ide tartozik a máj, a vese, a velő, a tüdő, a magyar konyha ezeket a belsősegeket széles körűen felhasználja. A legtöbb belsőség alacsony zsírtartalmú és több ásványi anyag és vitamin található benne, mint a húsban.

---

#### 4. feladat

Búzaliszt, rétesliszt, búzadara, fehérkenyér, zsemle, cérnametélt;

---

#### 5. feladat

Sertészsír, vaj, libazsír;

---

#### 6. feladat

Gomba, paradicsom, burgonya, petrezselyem, sárgarépa, zöldborsó, szárazbab, sütőtök, lencse, vöröshagyma, kukorica, karotta, kelvirág (karfiol), fejes káposzta, póréhagyma;

---

#### 7. feladat

Mérsékelt égövi termesztett gyümölcsök: alma, birs, cseresznye, egres, eper, görögdinnye, kajszibarack, kivi, körte, málna, meggy, naspolya, nektarin, őszibarack, ribizli, ringlő, sárgadinnye, szeder, szilva, szőlő, dió, mandula, mogyoró, pisztácia, szelídgesztenye;

Déligyümölcsök: ananász, avokádó, banán, citrom, datolya, füge, grape fruit, gránátalma, licsi, lime, mandarin, mangó, maracuja, narancs, papaja, rambután;

## IRODALOMJEGYZÉK

### AJÁNLOTT IRODALOM

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek a vendéglátó szakterületek számára, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2007.

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

Dr. Dunszt Károly–Oriskó Ferenc–Ónódi Ferenc–török István János: Vendéglátó Technológia, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2004.

<http://www.hazipatika.com/tools/tt>

<http://www.nestle.hu/eletmod/Downloads/tapanyagtablazat.pdf>

<http://www.gvmd.hu/htm/energia2.htm>

A(z) 1470-06 modul 003-as szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 02 1000 00 00	Pincér
52 811 02 0000 00 00	Vendéglős

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
20 óra

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1–2008–0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210–1065, Fax: (1) 210–1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató