



Kovácsné Szaladják Annamária

Milyen alapanyagokkal, milyen áruféleségekkel dolgozunk? II.

NSZFI
NEMZETI SZAKKÉPZÉSI
ÉS FELNŐTTKÉPZÉSI INTÉZET

A követelménymodul megnevezése:

Vendéglátási tevékenységek gyakorlása

A követelménymodul száma: 1470-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-028-30



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 ásványianyag-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, éppen 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.

1. 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%).

2. Tejipari termékek, amelyek a kereskedelemben kaphatók

1. Fogyasztási tejek

- a) **Tej:** Többnyire papírdobozban, palackban vagy műanyag zacskóban, 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 szén-savat 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 baktérium-tenyésztéssel beoltják, gyakran fűszerezik és érlelik.
- c) A **vaj** a tejföltől elválasztott tejzsír. Szobahőmérsékleten szilárd, de nagyon puha, csontfehér anyag.

1. ábra Sajtok¹

3. 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, valamint édes és sós sütemények jellegzetes alapanyaga is lehet.

Italok, amelyek elkészítéséhez tejet vagy tejipari termékeket is felhasználunk:

- Tejeskávés, cappuccino, habos kávé, kapucínó, café melange, bécsi kávé, tea angol módon, tejszakek;
- Kevert italok: Waldorf Astoria (Egg-Nog), Honigflip (flippek), Alexandra Coctail (koktélok), banánshake (shake-ek)

Ételek, amelyek elkészítéséhez tejipari termékeket is felhasználunk:

- görög saláta, hortobágyi palacsinta, kelvirág csőben sütvé, rántott camembert sajt áfonyával, sajtkoktél, Waldorf-saláta;
- zöldborsóleves, lencseleves, jókai bableves, spárgakrémleves, hideg meggyleves, nyírségi gombóclevés;

1

[http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://magtarbolt.hu/images/sajtok.jpg&imgrefurl=http://magtarbolt.hu/Tejterm%25C3%25A9kek.php&usq=__fDACL3X3dEYWdbVuDn6MYr8KM=&h=1000&w=1333&sz=79&hl=hu&start=0&zoom=1&tbnid=wjZB6-e7xKijbM:&tbnh=141&tbnw=235&prev=/images%3Fq%3Dsajtok%26hl%3Dhu%26sa%3Dg%26biw%3D1366%26bih%3D653%26as_st%3Dy%26tbs%3Disch:1,isz:l,ftp:photo,ift.jpg&itbs=1&iact=hc&vpx=556&vpy=164&dur=3286&hovh=194&hovw=259&tx=185&ty=79&ei=dwobTa6CNY-s8QPWrlz-Bg&oei=dwobTa6CNY-s8QPWrlz-Bg&esq=1&page=1&ndsp=18&ved=1t:429,r:2,s:0 2010-12-30 \(8:48\)](http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://magtarbolt.hu/images/sajtok.jpg&imgrefurl=http://magtarbolt.hu/Tejterm%25C3%25A9kek.php&usq=__fDACL3X3dEYWdbVuDn6MYr8KM=&h=1000&w=1333&sz=79&hl=hu&start=0&zoom=1&tbnid=wjZB6-e7xKijbM:&tbnh=141&tbnw=235&prev=/images%3Fq%3Dsajtok%26hl%3Dhu%26sa%3Dg%26biw%3D1366%26bih%3D653%26as_st%3Dy%26tbs%3Disch:1,isz:l,ftp:photo,ift.jpg&itbs=1&iact=hc&vpx=556&vpy=164&dur=3286&hovh=194&hovw=259&tx=185&ty=79&ei=dwobTa6CNY-s8QPWrlz-Bg&oei=dwobTa6CNY-s8QPWrlz-Bg&esq=1&page=1&ndsp=18&ved=1t:429,r:2,s:0 2010-12-30 (8:48))

- fogas hollandi mártással, harcsapaprikás, csirkepaprikás, kijevei jércemell, tejszínes-gombás pulykatokány, borjújava Du Barry 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, gesztenyepüré.

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.

1. 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%)

2. A tojás felhasználása a vendéglátásban

A tojást a vendéglátásban felhasználjuk italok, reggeli ételek és önálló ételek (hidegkonyhai, hideg–meleg előétel) készítéséhez. Ezekenkívül 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 grog (grogok), csokiflip (flippek), Good Morning koktél (koktélok);

Ételek, amelyek elkészítéséhez tojást is használunk:

- kaviáros töltött tojás, bevert tojás bakonyi módra, tojáslepény;
- erőleves fridatto, tojásleves, zöldborsóleves;
- borjújava Holstein módra, harcsa rántva, kijevei 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 műveletek megválasztását és ízüket.

1. A halak húsanak kémiai összetétele

- **Zsír** (2–20%), amelyben bizonyos halfajtáknál (busa, kecsege, makréla) a 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.

2. Halkészítmények

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

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

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



2. ábra. Halpiac

4. 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 sütvé, 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 sütvé, 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. Nyersen vagy elkészítve fogyasztják. A húst adó állatok: sertés, szarvasmarha, juh, ló, kecske, tyúk, gyöngytyúk, kacsa, liba, pulyka, házinyúl, őz, szarvas, vaddisznó, vadnyúl, fácán, fogoly, fűrj, vadkacsa, vadliba. A húst a tulajdonképpeni vázizomzat, a nagyrészt harántcsíkolt izom és az azt összetartó kötőszövet alkotja. A húson található még az inak, erek és idegek, és ide soroljuk a belsősegeket, 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.

1. 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, valamint az A-vitamin (főleg a májban) és a B csoport vitaminjai.
- **Víz** (60–75%), ami szintén függ az állat korától és fajtájától.

2. 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 fehér húsú szárnyasok csoportját, a kacsza és a liba 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 tartalmaz, ezért könnyen emészthető.
- **Birkahús:** húsának nagyon jó a vízmegkötő képessége, vágási felülete emiatt száraz.
- **Sertéshús:** állománya tömött, finom rostozatú, bizonyos húsrészeknél zsírral átszőtt.
- **Marhahús:** a fiatal bikáknak kiváló minőségű a húsa. Finom rostozatúak, lédúsak, a hús erezetét csak minimális zsíros részek szövik át.
- **Vadhús:** a vadhús nagyszerű fehérjeforrás, magas az ásványianyag-tartalma (foszfor, vas), és kevés zsírt tartalmaz. Fehérje- és ásványianyag-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 húsból.



3. ábra. Húspult2

3. Húsipari és baromfiipari termékek

A húsipari és a baromfiipari termékek kínálata a csoportosítás szempontjából nagy hasonlóságot mutat. A szárazkolbászsok, hússajtok és a szalonna kivételével baromfihúsból is elkészítik azokat a készítményeket, amelyeket a nagy vágóállatok húsból. A baromfiipar kiemelkedő terméke a libamáj.

2 <http://www.husfutar.hu/husbolt.php> 2010-12-30 (8:53)

- Vörösáruk pl.: párizsi, virsli, szafaládé, krinolin;
- Felvágottak pl.: sonka, olasz, veronai;
- Kolbászfélék pl.: debreceni, lecsókolbász, sütőkolbász;
- Kenősáruk pl.: kenőmájas;
- 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.



4. ábra. Felvágottak³

4. A húsok, hús- és baromfiipari termékek felhasználása a vendéglátásban

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

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

- hideg libamáj zsírjában, tatárbifsztek, füstölt marhanyelv, jércesaláta, orosz hússaláta, majonézes virslisaláta, borjúvelő rántva, hortobágyi palacsinta;
- erőleves, gulyásleves, Újházi-tyúkhúsleves, palócleves, nyírségi gombócleves, frankfurti leves;

3 <http://www.zemplenhus.hu/zemplen.php?menu=3&lang=m> 2010-12-30 (8:56)

- csirkemell roston, paprikás csirke, gesztenyével töltött pulykamell, libamájás ludaskása, bécsi szelet, borjúpaprikás, malacsült, csabai karaj, szűzermék magyarosan, Óvári-szelet, bakonyi borda, Stefánia-vagdalt, bélszín Budapest módra, hátszín udvarmester módra, hagymás rostélyos, vörösboros marhapörkölt, őzgerinc egyben sütvé, szarvasszelet áfonyával, nyúlcomb vadasan, vadkacsa sült barnamártással, velőrózsák rántva, rántott máj, böllérmáj, pacalpörkölt;
- túrós csusza, sonkás kocka, baromfi hússal töltött ravioli (a raviolit természetesen tölthetjük más jellegű töltelékkel is).

GABONAFÉLÉK ÉS TERMÉKEIK, FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

A gabonafélék táplálkozási 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 termesztető és tárolható, változatosan elkészíthető, laktató, olcsó és egészséges. Ezért is fontos, hogy minden nap szerepet kapjon táplálkozásunkban.

1. A gabonaszem kémiai összetétele

- **Zsír** (2%), amely a 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%).

2. 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.

3. A jelentősebb gabonafélékből a kereskedelmi forgalomban kapható termékek

- **Lisztek:** búzaliszt, rozsliszt, szójaliszt, kukoricaliszt, rétesliszt;
- **Darák:** búzadara, kukoricadara (szemcsenagyságuk 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);
- **Müzsik:** pelyhekből vagy puffasztott termékekből készülnek, aszalt gyümölcsök, gabonamagvak, méz, csokoládédarabok, olajos magvak hozzáadásával.



5. ábra. Lisztek

4. Sütőipari termékek

- **Kenyerek:** búzakenyér, rozskenyér, Graham-kenyér, szójás kenyér, kukoricás kenyér, burgonyás kenyér;
- **Péksütemények:** zsemle, császárszemle, tejes kifli, nagy kifli, hot-dog kifli, fonott kalács, vajás kifli, hamburgeszemle, briós, kuglóf, túrós batyu, diós kifli, pozsonyi kifli, vajás pogácsa, tepertős pogácsa, kakaós csiga, tiroli rétes;
- **Morzsa:** zsemlemorzsa, kevert-morzsa, süteménymorzsa.



6. ábra. Sütőipari termékek⁵

5. Tésztaipari termékek

- **Tésztafélék:** tarhonya, nagykocka, orsó-, csiga-, betűtészta, cérnametélt, hosszúmetélt, széles metélt, spagetti, makaróni, lebbencstészta, csusztatészta, lasagne, színezett tészták.

6. Gabonafélék, sütőipari termékek és tésztaipari termékek felhasználása a vendéglátásban

Az étlapokon a gabonafélék közül a rizzzel 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, húсок, zöldségek bundázási eljárásaihoz, levesbetétek, köretek készítéséhez és desszertek alapanyagaként használjuk. A morzsák szintén a bundázási eljárásoknál, a kiegészítő műveleteknél és a desszertkészítés során kerülnek a leggyakrabban felhasználásra. A müzliknek, kenyereknek, péksüteményeknek a reggeliztetésben jut nagy szerep. A tésztaipari termékeiből hideg-meleg előételek, levesbetétek, húseételek, vegetáriánus ételek köretei és desszertek készülnek a vendéglátásban.

5

http://3.bp.blogspot.com/_M_rAAowKsql/THKS9uXkZUI/AAAAAAAABPA/HyVciWsmT8E/s1600/p%C3%A9k%C3%A1ru1.jpg
http://3.bp.blogspot.com/_M_rAAowKsql/THKS9uXkZUI/AAAAAAAABPA/HyVciWsmT8E/s1600/p%C3%A9k%C3%A1ru1.jpg 2010-12-30 (9:04)

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, lencsepüréleves, palócleves;
- harcsa rántva, pirított csirke Marengo módra, natúron sült jércemellfilé, milánói borjúborda, libamájjal töltött sertésborda rántva, fokhagymás szelet, rizseshús, Stefánia–vagdalt, bélszín Gundel módra, hortobágyi rostélyos, nyúl paprikás, szalontüdő;
- sajtos metélt, sonkás kocka, sztrapacska, aranygaluska, császármorzsa, cseresznyés rétes, farsangi fánk, piskótatekercs, pozsonyi kocka, stíriai metélt, túrógombóc, szilvás gombóc, vargabéles, túró torta.

ÉTKEZÉSI ZSIRADÉKOK ÉS FELHASZNÁLÁSUK A VENDÉGLÁTÁSBAN

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

1. Állati eredetű zsiradékok

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

2. Növényi eredetű zsiradékok

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



7. ábra. Napraforgó-étolaj⁶



8. ábra. Kakaócserje-kakaóvaj⁷

6

<http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://www.aleph.hu/~pegazussport/images/cikk/kepek/napraforgo.jpg&imgrefurl=http://www.pegazus.hu/mezogazdasagi-vasarok/nemzetkozi-mezogazdasagi-vasarok-2010&2010-12-30> (9:05)

7

http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://www.chocolate-world.net/images/The%2520cocoa%2520bean..jpg&imgrefurl=http://www.chocolate-world.net/history-of-chocolate&usg=__yTW6XlkvejAOC6oQzeVdF2Zrtz8=&h=1536&w=1024&sz=506&hl=hu&start=0&zoom=1&tbnid=Z66p5nZmeHfBWM:&tbnh=151&tbnw=109&prev=/images%3Fq%3Dcocoa%26hl%3Dhu%26sa%3Dg%26biw%3D1366%26bih%3D653%26as_st%3Dy%26tbs%3Disch:1,isz:l,ftp:photo,ift.jpg&itbs=1&iact=hc&vpx=126&vpy=86&dur=4874&hovh=275&hovw=183&tx=87&ty=120&ei=7gQbTbTNJoyu8QOT0rmDBw&oei=7gQbTbTNJoyu8QOT0rmDBw&sq=1&page=1&ndsp=22&ved=1t:429,r:0,s:0 2010-12-30 (9:10)

3. 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, ezenkívül sütőzsiradékként hasznosítják a konyhákban.
- **Margarin:** a margarin tej és állati zsírok elkeverésével készül, összetételében bizonyos mértékben a vajéhoz hasonló. A boltokban kapható márkái pl: Liga, Vénusz, Ráma, Héra, Delma.

4. 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, májpürével töltött gombafejek;
- gulyásleves, tejfölös burgonyaleves, zöldborsóleves, Jókai-bableves, palóclevés, 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, dobostorta, puncstorta.

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.

1. 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, nátrium, foszfor, B-, C-vitamin és karotin.
- **Víz** (80–95%).

2. 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, endíviasaláta, rebarbara;
- **Egyéb zöldségek:** csemegekukorica, articsóka, spárga, gomba.



9. ábra. Zöldségfélék⁸

3. A zöldségek felhasználása a vendéglátásban

A zöldségek felhasználása a vendéglátásban nagyon kívánatos és egyben sokrétű lehet. A nyers állapotú zöldségekből frissen facsart zöldséglevek 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.

⁸ http://www.ricette.mamiliu.it/images/vegetable_salad.jpg 2010-12-30 (9:10)

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;
- zöldségerőleves zöldséggombóccal, gulyásleves, tejfölös burgonyaleves, zöldborsóleves, Jókai-bableves, sütőtökrémleves, lencsepüréleves, 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, zöldkörtet;
- sztrapacska, káposztás tészta, gránátoskocka, répatorta, póréhagymatorta.

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.

1. A gyümölcsök csoportosítása

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

2. 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%).

3. 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).



10. ábra. Gyümölcsök⁹

4. A gyümölcsök felhasználása a vendéglátásban

A gyümölcsök felhasználása a vendéglátásban nagyon sokrétű, és kémiai összetételük miatt rendkívül kíváncsú is. A friss gyümölcsök hasznosítása a legfontosabb, de a szárított, konzerv és fagyasztott változatok alkalmazása 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.

⁹http://www.google.hu/images?as_q=gy%C3%BCm%C3%B6lcs%C3%B6k&hl=hu&biw=1345&bih=528&btnG=Google+keres%C3%A9s&as_epq=&as_oq=&as_eq=&as_sitesearch=&safe=images&as_st=y&tbs=isch:1,itp:photo,ift:jpg
2010-12-30 (9:15)

A gyümölcsök előkészítésénél (mosás, hámozás), elkészítésénél ügyelni kell magas víztartartalmukra, könnyen lebomló vitamintartalmukra, 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 grépfrútlé, banánshake, meggyshake;
- Manhattan; Lord Byron (kevert italok);

Ételek, amelyekhez gyümölcsöket használunk fel:

- orosz hússaláta, sárgadinnye sonkával;
- almaleves, meggyleves, málnakrémleves, sárgabarackkrém-leves;
- gesztenyével töltött pulykamell, pulykamell grillezett gyümölcsökkel, narancsos kacska, vadkacsamell narancsos ribizlivel;
- almás rétes, ribizlis fánk, ananászkehely, epres túróhab, gyümölcskocktél.

ÉDESÍTŐSZEREK

Az édesítőszeret közé soroljuk a cukrot és a mézet, melyek természetes édesítőszeret, a mesterséges édesítőszeret és a cukorpótló szeret. A cukrot cukorrépából vagy cukornádból nyerik, és tiszta szénhidrátnak 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. Édesítőszeret a cukorpótló szeret is, amelyek a természetben is megtalálhatóak, de szintetikus úton is előállíthatók. Egyik fajtája a szorbit, amely cukoralkohol, és a szervezetben nehezebben szívódik fel, mint a cukor vagy a méz. Édesítőszeret a mesterségesen előállított szacharin, ciklamát, aszpartam és az aceszulfám-K is. Tabletta, folyadék és kristályos formában is kaphatók. Közös tulajdonságuk, hogy kémiaiilag nem szénhidrátok, használatukkal édes íz érzetét érvük el az ételekben. Éppen ezért cukorbetegék is fogyaszthatják. Túlzott fogyasztásuk káros lehet az egészségre.

1. Az édesítőszeret fajtái:

- **Cukor:** kockacukor, kristálycukor, porcukor, barnacukor;
- **Méz:** vegyes virágméz, hársmez, akácméz, gyümölcsméz;
- **Cukorpótló szeret:** szorbitol, fruktóz;
- **Mesterséges édesítőszeret:** szacharin, ciklamát, aszpartam és az aceszulfám-K. A boltokban, nagykereskedésekben kapható márkák pl. Glukonon, Glukosweet, Szacharin, Canderel.

2. 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 a cukrokat, a mézet, a cukorpótló szereket és a mesterséges édesítőszeret eredeti formájukban, feldolgozás nélkül is egyaránt felhasználjuk.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

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

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

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

MILYEN ALAPANYAGOKKAL, MILYEN ÁRUFÉLESÉGEKKEL DOLGOZUNK? II.

c) Most gyűjtse külön azokat az ételeket, amelyek elkészítéséhez tejet, tejport, tejszínt, tejfölt, joghurtot, kefirt, túrót, sajtot, vajat használnak fel!

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

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

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

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

a) Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e a 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!

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

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

a) Beszélje meg a szakács kollégákkal vagy szakoktatójával, hogy helyes-e a 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!

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

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

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

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

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

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

7. Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját!

a) Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint zöldségeket használnak fel!

a) 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!

8. Tanulmányozza gyakorlati munkahelye étlapját!

a) Írja ki azokat az ételeket (az összeset), amelyekhez Ön szerint gyümölcsöket használnak fel!

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

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

10. 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! Írja a jellemzők elé a tejipari termék megnevezését.

- Tej
- Tejpor
- Tejszín
- Tejföl
- Joghurt
- Kefir
- Túró
- Sajt
- 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 szénsavat 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 sütvé, fogasszeletek jóasszony módra, harcsaszeletek bakonyi módra, töltött csuka, ponty Orly módra.

3. feladat

Tegye a helyére a különböző állatfajokat a húruk jellemzői szerint!

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

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

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

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

Marhahús: nagyszerű fehérjeforrás, magas az ásványi anyagtartalma (foszfor, vas) és kevés zsírt tartalmaz. Fehérje- és ásványianyag-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.

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 húrukban.

MILYEN ALAPANYAGOKKAL, MILYEN ÁRUFÉLESÉGEKKEL DOLGOZUNK? II.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. On the left side, there is a vertical yellow margin. At the top of the page, there is a thick orange horizontal band. The paper appears to be part of a notebook or a set of templates.

4. feladat

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

5. feladat

Írja a képek alá az állatokból nyerhető zsiradékokat!



11. ábra10



12. ábra11

10http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://blackpig.ru/wp-content/uploads/Pig-6-IAARIUBXLX-1680x1050.jpg&imgrefurl=http://blackpig.ru/&usg=__90Y9n602KE-1PdbB-Nsut91n_WA=&h=1050&w=1680&sz=247&hl=hu&start=0&zoom=1&tbnid=GX9I5L50_1gRtM:&tbnh=138&tbnw=208&prev=/images%3Fq%3Dpig%26hl%3Dhu%26sa%3DGC%26biw%3D1366%26bih%3D653%26as_st%3Dy%26tbs%3Disc h:1,isz:l,itp:photo,ift:jpg&itbs=1&iact=hc&vpx=331&vpy=158&dur=1251&hovh=177&hovw=284&tx=182&ty=75&ei=rAEbTfCDKoWu8gPCjuWBBw&oei=rAEbTfCDKoWu8gPCjuWBBw&esq=1&page=1&ndsp=18&ved=1t:429,r:1,s:0
2010-12-30 (9:17)



13. ábra12

11

[http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://april10459.yolasite.com/resources/cow.jpg&imgrefurl=http://april10459.yolasite.com/animal-facts.php&usg=__HXMxCX3Gc_rf_TzBRDvgvYNZodY=&h=1803&w=2700&sz=888&hl=hu&start=0&zoom=1&tbnid=H42vylWM56fTbM:&tbnh=153&tbnw=189&prev=/images%3Fq%3Dcow%26hl%3Dhu%26sa%3DCG%26biw%3D1366%26bih%3D653%26as_st%3Dy%26tbs%3Disch:1,isz:l,itm:photo,ift:jpg&itbs=1&iact=hc&vpx=543&vpy=126&dur=1237&hovh=183&hovw=275&tx=190&ty=76&ei=DwlbTZD-BMfA8QOt3eyHBw&oei=DwlbTZD-BMfA8QOt3eyHBw&esq=1&page=1&ndsp=18&ved=1t:429,r:2,s:02010-12-30\(9:18\)](http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://april10459.yolasite.com/resources/cow.jpg&imgrefurl=http://april10459.yolasite.com/animal-facts.php&usg=__HXMxCX3Gc_rf_TzBRDvgvYNZodY=&h=1803&w=2700&sz=888&hl=hu&start=0&zoom=1&tbnid=H42vylWM56fTbM:&tbnh=153&tbnw=189&prev=/images%3Fq%3Dcow%26hl%3Dhu%26sa%3DCG%26biw%3D1366%26bih%3D653%26as_st%3Dy%26tbs%3Disch:1,isz:l,itm:photo,ift:jpg&itbs=1&iact=hc&vpx=543&vpy=126&dur=1237&hovh=183&hovw=275&tx=190&ty=76&ei=DwlbTZD-BMfA8QOt3eyHBw&oei=DwlbTZD-BMfA8QOt3eyHBw&esq=1&page=1&ndsp=18&ved=1t:429,r:2,s:02010-12-30(9:18))

12

[http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://www.vadallatok.hu/hatterkepek/farm/liba.jpg&imgrefurl=http://www.vadallatok.hu/kepek_farm1.html&usg=__hZN-Hrd8CWAK-HN8OOQ63t3wjAM=&h=1200&w=1600&sz=792&hl=hu&start=0&zoom=1&tbnid=8zzpmCfigNX8kM:&tbnh=153&tbnw=228&prev=/images%3Fq%3Dliba%26hl%3Dhu%26sa%3DCG%26biw%3D1366%26bih%3D653%26as_st%3Dy%26tbs%3Disch:1,isz:l,itm:photo,ift:jpg&itbs=1&iact=hc&vpx=765&vpy=273&dur=1256&hovh=194&hovw=259&tx=120&ty=71&ei=bglbTeG5BtC38gOnobiEBw&oei=bglbTeG5BtC38gOnobiEBw&esq=1&page=1&ndsp=18&ved=1t:429,r:9,s:02010-12-30\(9:19\)](http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://www.vadallatok.hu/hatterkepek/farm/liba.jpg&imgrefurl=http://www.vadallatok.hu/kepek_farm1.html&usg=__hZN-Hrd8CWAK-HN8OOQ63t3wjAM=&h=1200&w=1600&sz=792&hl=hu&start=0&zoom=1&tbnid=8zzpmCfigNX8kM:&tbnh=153&tbnw=228&prev=/images%3Fq%3Dliba%26hl%3Dhu%26sa%3DCG%26biw%3D1366%26bih%3D653%26as_st%3Dy%26tbs%3Disch:1,isz:l,itm:photo,ift:jpg&itbs=1&iact=hc&vpx=765&vpy=273&dur=1256&hovh=194&hovw=259&tx=120&ty=71&ei=bglbTeG5BtC38gOnobiEBw&oei=bglbTeG5BtC38gOnobiEBw&esq=1&page=1&ndsp=18&ved=1t:429,r:9,s:02010-12-30(9:19))

6. feladat

Gyűjtse ki az alábbi felsorolásból az ételek elkészítéséhez felhasznált zöldségeket!

Májpürével töltött gombafejek, töltött paradicsom, gulyásleves, tejfölös burgonyaleves, zöldborsóleves, Jókai-bableves, sütőtökrémleves, lencsepüréleves, hagymás rostélyos, hagymás törtburgonya, tejszínes kukorica; franciás karotta, kelvirág lengyelesen, káposztás tészta, gránátoskocka, répatorta, póréhagymatorta.

7. feladat

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

alma, ananász, avokádó, banán, birs, citrom, cseresznye, datolya, egres, eper, füge, grépfrút, gránátalma, görögdinnye, kajsziparack, 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.

MEGOLDÁSOK

1. feladat

Tej	Többnyire műanyag zacskóban, papírdobozban vagy palackban, hőkezelt, változó zsírtartalommal kerül forgalomba.
Tejpor	Vákuumos porlasztó szárítással készülő, púderszerű anyag.
Tejszín	Édes ízű, a nyers tejből gépi fölözéssel (szeparálás) nyerik.
Tejföl	Édes tejszínből savanyítással készül. Csontfehér színű, kellemes, aromásan savanyú ízű, jellegzetes szagú, homogén, sűrűn folyós készítmény.
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.
Kefir	Tejből készül, különleges kefirkultúrával való beoltással. Kevés (kb. 1%) alkoholt és szénsavat is tartalmaz. Kellemes, kocsonyás állagú, üdítő hatású ital.
Túró	A lefölözött aludttej felforralása után kicsapódó kazein. Leszűrése után puha, fehér darabkákból áll, sokféleképpen feldolgozható.
Sajt	Savanyított és felfőzött tejből készül préseléssel. Általában baktériumtenyésztéssel beoltják, gyakran fűszerezik és érlelik.
Vaj	Tejföltől elválasztott tejszír. Szobahőmérsékleten szilárd, de nagyon puha, csontfehér anyag.

2. feladat

Fehér húsu halak: pisztráng kékre főzve, balatoni süllő egészben sütve, fogasszeletek jóasszony módra, harcsaszeletek bakonyi módra, töltött csuka.

Barna húsu halak: ponty Orly módra.

3. feladat

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

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

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

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

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 ásványianyag-tartalma (foszfor, vas) és kevés zsírt tartalmaz. Fehérje- és ásványianyag-tartalma magasabb, mint a tenyésztett állatoké.

Belsőségek: ide tartozik a máj, a vese, a velő, a tüdő, a magyar konyha ezeket a belsőégeket 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, cénametélt.

5. feladat

Sertésszír, 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, kajsziarack, kivi, körte, málna, meggy, naspolya, nektarin, őszibarack, ribizli, ringló, sárgadinnye, szeder, szilva, szőlő, dió, mandula, mogyoró, pisztácia, szelídgesztenye.

Déligyümölcsök: ananász, avokádó, banán, citrom, datolya, füge, grépfrút, gránátalma, licsi, lime, mandarin, mangó, maracuja, narancs, papaja, rambután.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

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

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

AJÁNLOTT IRODALOM

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

<http://hu.wikipedia.org/wiki/Gy%C3%BCm%C3%B6lcs>

<http://gyumolcs.lap.hu/>

HEFOP 3.5.1 NSZFI: Előkészítés. Panem Kft., 2007.

A(z) 1470–06 modul 028 számú 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:
10 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