



MINISTERSTWO EDUKACJI
NARODOWEJ



Ewa Superczyńska

**Sporządzanie i ekspedycja napojów, deserów oraz
dietetycznych wyrobów ciastkarskich 321[11].Z2.10**

Poradnik dla ucznia

Wydawca

**Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy
Radom 2007**

Recenzenci:

dr inż. Jacek Anioła

dr inż. Grzegorz Galiński

Opracowanie redakcyjne:

mgr inż. Ewa Superczyńska

Konsultacja:

dr hab. inż. Henryk Budzeń

Poradnik stanowi obudowę dydaktyczną programu jednostki modułowej 321[11].Z2.10 „Sporządzanie i ekspedycja napojów, deserów oraz dietetycznych wyrobów ciastkarskich”, zawartego w modułowym programie nauczania dla zawodu dietetyk.

Wydawca

Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy, Radom 2007

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	4
2. Wymagania wstępne	6
3. Cele kształcenia	7
4. Materiał nauczania	8
4.1. Sporządzanie i podawanie deserów	8
4.1.1. Materiał nauczania	8
4.1.2. Pytania sprawdzające	13
4.1.3. Ćwiczenia	13
4.1.4. Sprawdzian postępów	16
4.2. Sporządzanie i podawanie napojów gorących	17
4.2.1. Materiał nauczania	17
4.2.2. Pytania sprawdzające	20
4.2.3. Ćwiczenia	21
4.2.4. Sprawdzian postępów	23
4.3. Sporządzanie i podawanie napojów bezalkoholowych zimnych	24
4.3.1. Materiał nauczania	24
4.3.2. Pytania sprawdzające	27
4.3.3. Ćwiczenia	28
4.3.4. Sprawdzian postępów	30
4.4. Asortyment wyrobów ciastkarskich i kulinarnych z ciast, organizacja stanowiska pracy	31
4.4.1. Materiał nauczania	31
4.4.2. Pytania sprawdzające	32
4.4.3. Ćwiczenia	33
4.4.4. Sprawdzian postępów	35
4.5. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta kruchego i półkruchego	36
4.5.1. Materiał nauczania	36
4.5.2. Pytania sprawdzające	38
4.5.3. Ćwiczenia	38
4.5.4. Sprawdzian postępów	40
4.6. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta drożdżowego	41
4.6.1. Materiał nauczania	41
4.6.2. Pytania sprawdzające	42
4.6.3. Ćwiczenia	43
4.6.4. Sprawdzian postępów	45
4.7. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta biszkoptowego i biszkoptowo-tłuszczowego	46
4.7.1. Materiał nauczania	46
4.7.2. Pytania sprawdzające	49
4.7.3. Ćwiczenia	49
4.7.4. Sprawdzian postępów	51

4.8. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta ptysiowego	52
4.8.1. Materiał nauczania	52
4.8.2. Pytania sprawdzające	53
4.8.3. Ćwiczenia	53
4.8.4. Sprawdzian postępów	55
4.9. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta francuskiego	56
4.9.1. Materiał nauczania	56
4.9.2. Pytania sprawdzające	57
4.9.3. Ćwiczenia	57
4.9.4. Sprawdzian postępów	58
5. Sprawdzian osiągnięć	59
6. Literatura	64

1. WPROWADZENIE

Poradnik, który otrzymujesz będzie Ci pomocny w zdobyciu niezbędnych umiejętności potrzebnych do sporządzania i ekspedycji napojów, deserów oraz dietetycznych wyrobów ciastkarskich.

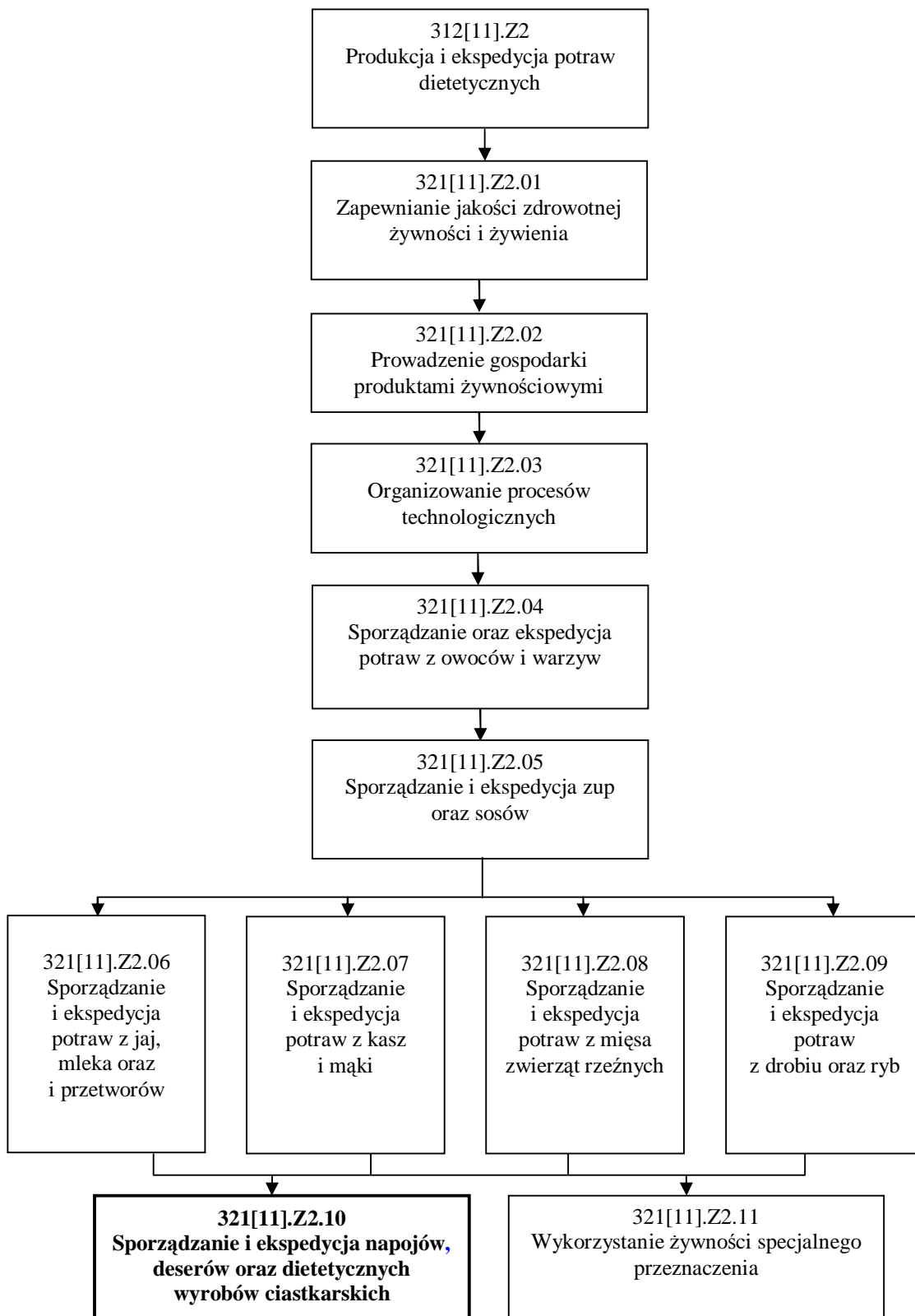
W poradniku zamieszczono:

- wymagania wstępne, czyli spis umiejętności i wiadomości niezbędnych do rozpoczęcia realizacji programu tej jednostki modułowej,
- cele kształcenia, wykaz wiadomości i umiejętności jakie będziesz posiadał po zrealizowaniu tej jednostki modułowej,
- materiał nauczania, który umożliwi Ci samodzielną pracę i przygotowanie się do wykonywania ćwiczeń oraz uzyskanie zadowalających wyników sprawdzianów. Niezbędne będzie jednak, abyś poszerzał swoje wiadomości w oparciu o literaturę oraz inne źródła informacji, np. Internet. Spis pozycji literaturowych znajduje się w rozdziale 6.
- pytania sprawdzające wiedzę, która jest niezbędna do wykonania ćwiczeń,
- ćwiczenia, z których każde obejmuje:
 - polecenie,
 - kolejne czynności jakie należy wykonać, aby ćwiczenie zrealizować,
 - wykaz materiałów i sprzętu potrzebnych do realizacji ćwiczenia.
- sprawdzian postępów z pytaniami, na które odpowiadasz tylko twierdząco lub przecząco i którego wynik pozwoli Ci stwierdzić, czy opanowałeś treści danego działu,
- przykładowy sprawdzian osiągnięć, zawierający zestaw zadań testowych, którego rozwiązanie pozwoli Ci stwierdzić, czy w sposób zadowalający opanowałeś wiadomości i umiejętności z zakresu tej jednostki modułowej,
- literaturę uzupełniającą.

Jeżeli będziesz miał trudności w zrozumieniu niektórych tematów lub w wykonaniu ćwiczenia, to poproś nauczyciela o wyjaśnienie trudniejszych zagadnień lub sprawdzenie, czy dobrze wykonujesz daną pracę.

Bezpieczeństwo i higiena pracy

W czasie pobytu w pracowni musisz przestrzegać regulaminów, przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz instrukcji przeciwpożarowych, wynikających z rodzaju wykonywanych prac. Przepisy te poznałeś już podczas trwania nauki i należy je bezwzględnie stosować.



Schemat układu jednostek modułowych

2. WYMAGANIA WSTĘPNE

Przystępując do realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- korzystać z różnych źródeł informacji,
- posługiwać się technologią informacyjną,
- organizować stanowisko pracy z zachowaniem zasad ergonomii,
- przeprowadzać proste obliczenia matematyczne,
- przeliczać jednostki masy,
- charakteryzować wartość technologiczną mąki i przeprowadzać obróbkę wstępną mąki,
- przeprowadzać obróbkę wstępną jaj,
- charakteryzować wartość odżywczą jaj,
- charakteryzować wartość odżywczą owoców,
- przeprowadzać obróbkę wstępną i cieplną owoców,
- stosować zasady higieny procesu produkcyjnego, przepisy sanitarno-epidemiologiczne.

3. CELE KSZTAŁCENIA

W wyniku realizacji programu jednostki modułowej powinieneś umieć:

- dokonać klasyfikacji napojów i deserów,
- dokonać klasyfikacji ciast i wyrobów ciastkarskich oraz środków spulchniających,
- scharakteryzować wartość odżywczą napojów, deserów oraz wyrobów ciastkarskich,
- wyjaśnić znaczenie wody dla organizmu człowieka,
- określić rodzaje używek i wyjaśnić ich wpływ na organizm człowieka,
- zorganizować stanowisko pracy zgodnie z wymaganiami ergonomii,
- sporządzić i podać zimne napoje bezalkoholowe
- zastosować techniki parzenia oraz podawania kawy i herbaty,
- rozróżnić asortyment deserów dietetycznych,
- dobrać rodzaj deseru i napoju do posiłku,
- dobrać składniki do wykonania deserów zimnych i gorących,
- sporządzić dietetyczne desery zimne i gorące z różnych surowców,
- dobrać surowce do sporządzania podstawowych rodzajów ciast,
- wyjaśnić zmiany fizykochemiczne zachodzące podczas wypieku ciast,
- sporządzić ciasta kruche, półkruche, drożdżowe, biszkoptowe, biszkoptowo-tłuszczowe, francuskie i półfrancuskie,
- sporządzić i zastosować dietetyczne kremy i masy,
- sporządzić dietetyczne nadzienia słone do ciast,
- zastosować zasady przechowywania półproduktów i gotowych wyrobów,
- zastosować półprodukty i koncentraty w produkcji potraw dietetycznych,
- zastosować techniki porcjowania i podawania deserów oraz wyrobów ciastkarskich,
- dokonać oceny organoleptycznej sporządzonych deserów i napojów oraz wyrobów ciastkarskich,
- określić zastosowanie napojów, deserów i wyrobów ciastkarskich w żywieniu człowieka zdrowego i chorego,
- zastosować przepisy sanitarno-epidemiologiczne, bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej oraz ochrony środowiska,
- skorzystać z różnych źródeł informacji.

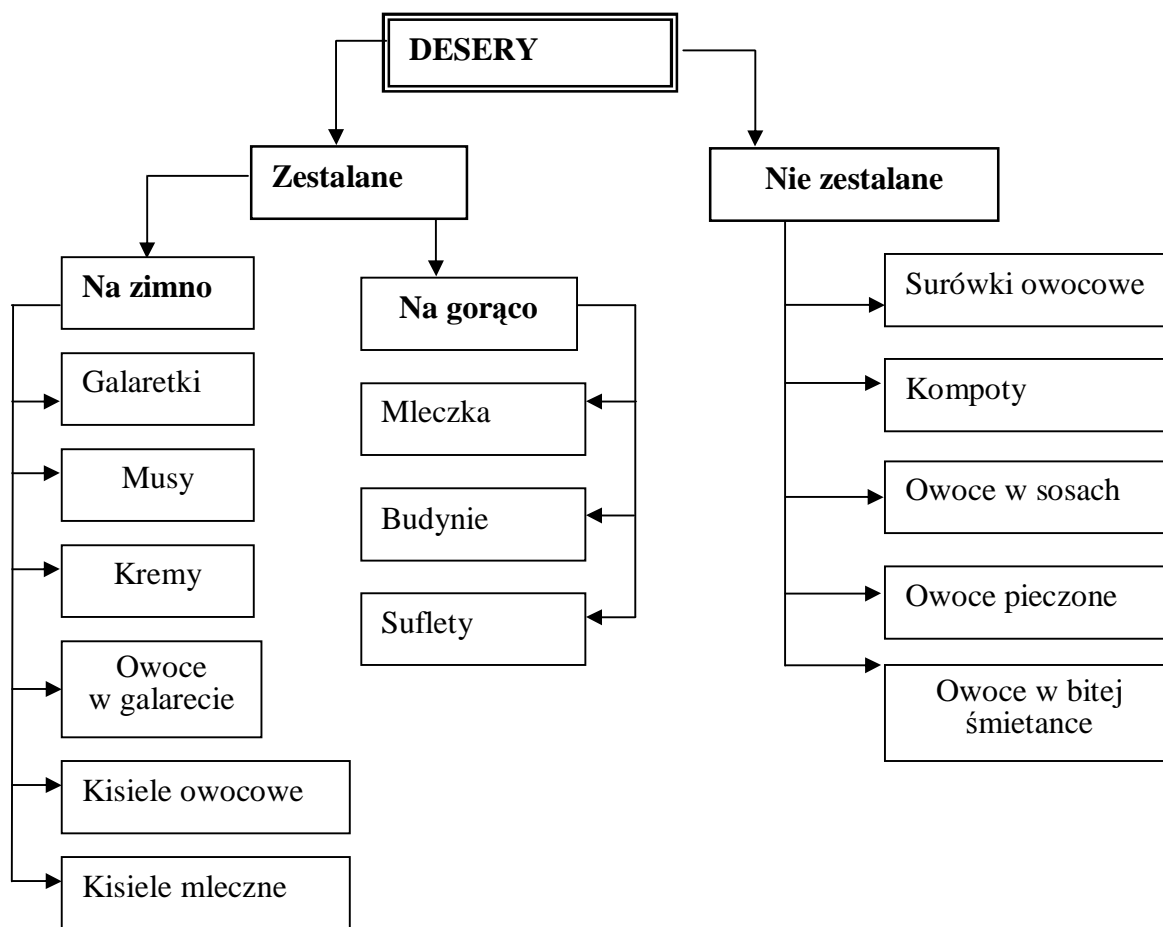
4. MATERIAŁ NAUCZANIA

4.1. Sporządzanie i podawanie deserów

4.1.1. Materiał nauczania

Deserem nazywane jest ostatnie danie, kończące posiłek. W kuchni polskiej desery są zwykle słodkie. Bogactwo deserów jest ogromne i stale uzupełniane wynika z szerokiego wachlarza surowców, z których są sporządzane, różnych sposobów obróbki termicznej, sposobów zestalania, temperatury podawania, stosowanych elementów dekoracyjnych.

Zmieniają się stale techniki sporządzania deserów ze względu na rozwój bazy technicznej dającej nowe możliwości kulinarne.

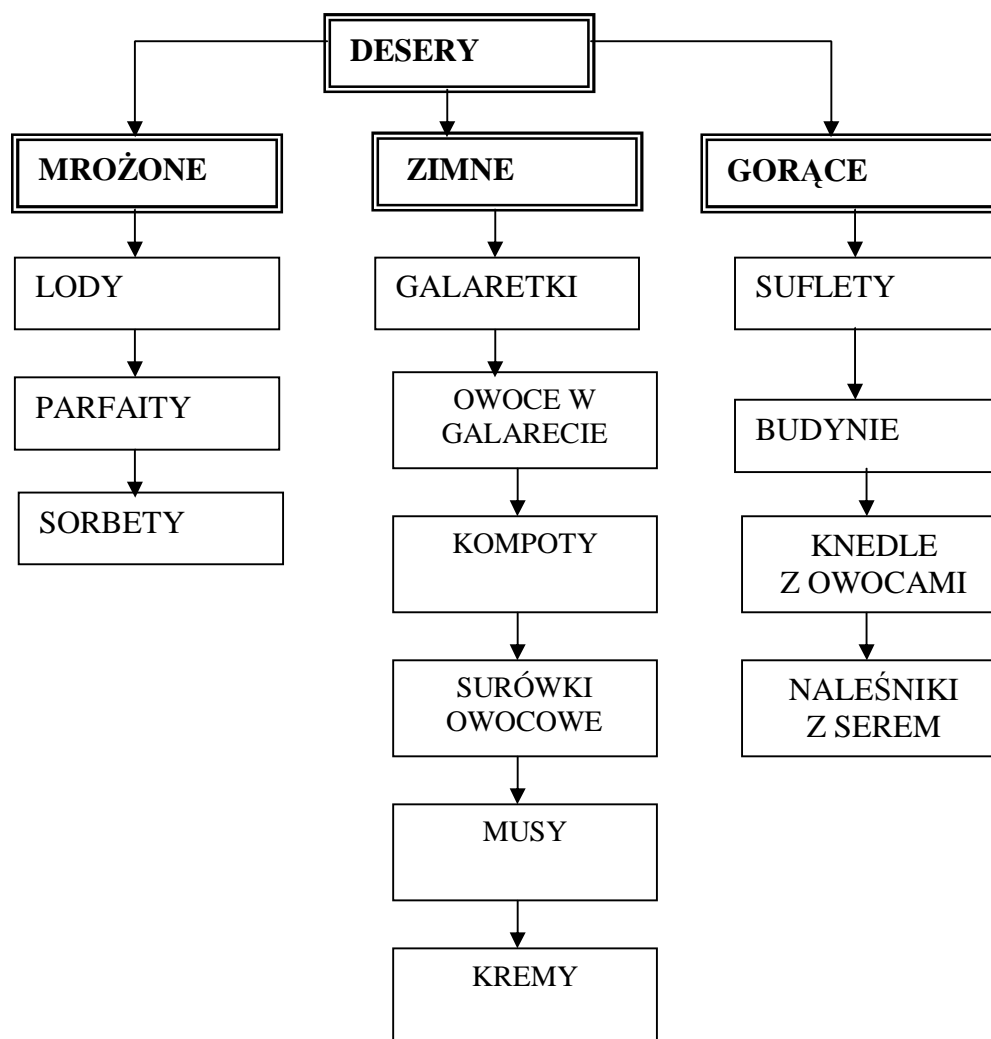


Rys. 1. Podział deserów ze względu na sposób zestalania [opracowanie własne]

Desery należy sporządzać na wydzielonym stanowisku. Powinno ono być wyposażone w odpowiedni sprzęt, przeznaczony tylko do produkcji deserów, taki jak:

- miski do ubijania, trzepaczki, szpryce, tulejki, formy do wycinania,
- stół roboczy,
- szafka z naczyniami, do ekspedycji, takimi jak: półmiski, salaterki, kompotierki, pucharki, szklanki,
- piec, ewentualnie frytownicę,
- szafa chłodnicza tylko do przechowywania deserów.

To ostatnie zastrzeżenie jest istotne, gdyż desery łatwo pochłaniają obce zapachy i nie wolno ich przechowywać z innymi potrawami.



Rys. 2. Podział deserów w zależności od temperatury podania [opracowanie własne]

Desery z mąki

Do sporządzania deserów stosowana jest mąka pszenna lub mąka ziemniaczana, głównie do zagęszczania lub do sporządzania ciast. W żywieniu dietetycznym sporządza się desery w oparciu o mąkę ryżową lub kukurydzianą. Desery z ciast to potrawy gotowane, smażone, pieczone, zapiekane takie jak: pierogi z owocami, knedle z owocami, naleśniki z serem lub owocami, jabłka w cieście, racuszki z owocami, makaron zapiekany z owocami lub słodką masą jajeczną. Jedna porcja deseru powinna ważyć od 100 do 150 g. Desery z mąki podaje się na talerzykach deserowych polane śmietaną, słodkim sosem lub posypane cukrem pudrem. Nie stosuje się dekoracji, należy jedynie zadbać o estetyczne podanie i czystość naczyń. Jako desery z mąki można też podawać różnego rodzaju ciasta pieczone z owocami, masami, bitą śmietaną, słodkimi sosami.

Desery z kasz

Są mniej rozpowszechnione, ale ze względu na smak i wartość odżywczą odgrywają czasem znaczącą rolę w żywieniu dietetycznym. Do tej grupy należą: kasze na sypko lub półsypko i rozklejane. Podaje się je z bitą śmietanką i owocami lub syropami owocowymi.

Zapiekanki z kasz są sporządzane z owocami świeżymi, suszonymi czy mrożonymi. Podaje się je na zimno i na gorąco z dodatkiem bitej śmietanki, cukru, słodkich sosów.

Desery z owoców

Z owoców sporządza się desery zimne i gorące, desery zestalane skrobią, żelatyną i pektynami, desery nie zestalane. Owoce świeże stosowane do dekorowania potraw powinny być jędrne, soczyste, bez uszkodzeń, apetycznie wyglądające i ładnie wybarwione. Można używać owoców mrożonych, kandyzowanych owoców w cukrze, owoców w syropie, suszonych, także smażonych w cukrze i przetworów z owoców. Do tej grupy deserów należą: surówki owocowe, kompoty, owoce pieczone, owoce w sosach, owoce w bitej śmietance, kisiele owocowe, owoce w galarecie, galaretki owocowe.

Surówki owocowe to najprostsza forma podawania deserów. Do ich sporządzenia używa się owoców aromatycznych, barwnych, smacznych, zawsze świeżych i pierwszej jakości, np.: truskawki, maliny, czarne jagody, porzeczki, czereśnie, wiśnie. Owoce starannie opłukane i osączone porcuje się po 100 g do kompotierek lub na szklane talerzyki dekoruje bitą śmietaną, cukrem pudrem i natychmiast podaje. Surówki sporządza się praktycznie na zamówienie, gdyż w czasie przechowywania z owoców wypływa sok, owoce stają się miękkie i mało apetyczne.

Surówki z owoców mieszanych krojonych lub dzielonych w cząstki. Do ich sporządzenia można wykorzystać owoce południowe oraz krajowe: jagodowe, ziarnkowe – jabłka, gruszki, pestkowe – śliwki, morele, brzoskwinie, zarówno świeże jak i konserwowane, także niektóre warzywa, np. dynię. Owoce po umyciu należy osączyć i pokroić na cząstki, wymieszać delikatnie ze sobą, wyporcjować do pucharków lub kompotierek udekorować porcje bitą śmietanką lub połać specjalnym sosem, podawać natychmiast. Surówki z owoców rozdrobnionych są pracochłonne i niestety w czasie ich sporządzania mogą zachodzić dosyć duże straty witamin wskutek utlenienia. Niektóre szybko ciemniejące owoce, np. jabłka przed dodaniem do surówki powinno się zakwasić lub zblanszować.

Kompoty sporządza się z owoców poddanych gotowaniu w syropie lub surowych, zalanych gorącym syropem. Zawierają trzy podstawowe składniki: wodę, owoce i cukier. Kompoty są popularnym deserem i można je spotkać praktycznie w każdym zakładzie gastronomicznym, chociaż coraz częściej niestety są wypierane przez napoje gazowane i gotowe soki owocowe. Kompoty podaje się w szklanych kompotierekach ustawionych na talerzykach. Wielkość porcji kompotu zależy od rodzaju owoców, np. porcja kompotu z jednego rodzaju owoców waży 150 g, mieszanych 200 g, francuskiego 250 g. Owoce stanowią 1/3 masy kompotu.

Owoce pieczone

Najczęściej piecze się jabłka o masie do 150 g. Należy je umyć, usunąć gniazda nasienne, napełnić marmoladą lub konfiturą i upiec wkładając do żaroodpornego naczynia. Jabłka należy skropić wodą, aby nie pękały. Podawać można na szklanych talerzykach, posypane cukrem pudrem lub zapieczone z bitą pianą z białek. Coraz większą popularnością cieszą się także pieczone banany, podawane podobnie jak jabłka.

Owoce w sosach

Najczęściej podaje się jabłka, gruszki. Po ugotowaniu układa się w kompotierekach, a do zagłębień po usunięciu gniazd nasiennych wkłada marmoladę, konfiturę lub dżem, albo masę, np. orzechową. Owoce zalewa się słodkimi sosami, np. morelowym, waniliowym, z wina, czy czekoladowym. Porcja deseru wynosi 150 g w tym owoców jest 100 g.

Owoce w bitej śmietance

Owoce świeże, aromatyczne i barwne po opłukaniu układa się w kompotierkach i dekoruje bitą śmietanką oraz owocami wchodzącymi w skład deseru. Porcja owoców w 100 g deseru wynosi 50 g.

Kisiele owocowe

Są to desery popularne, tanie, łatwe w wykonaniu. Należą do deserów zestalanych na zimno. Sporządza się je na podstawie soku lub przecieru owocowego. Do ich zagęszczania używa się mąki ziemniaczanej. Skrobia ogrzewana w środowisku wodnym tworzy roztwór koloidowy, który wiąże wodę z otoczenia i stygnąc powoduje zagęszczenie potrawy. Porcja kisielu waży 150 g. Porcjowanie powinno odbywać się natychmiast po ugotowaniu na gorąco, gdyż porcjowanie schłodzonego kisielu daje nieestetyczne efekty.

Owoce w galarecie

Owoce po ugotowaniu układa się w kompotierkach i zalewa ostudzonym wywarem z owoców z rozpuszczoną w nim żelatyną. Owoców w galarecie nie dekoruje się, gdyż sposób ułożenia owoców i ich kształt stanowią element dekoracyjny. Porcja owoców w galarecie waży 150 g w tym owoce ważą 50 g. Do sporządzenia tego deseru można używać także owoców mrożonych. Przed porcjowaniem nie należy ich rozmrażać, a po rozłożeniu zalać stygnącą galaretką. Takie postępowanie pozwala na zachowanie kształtu i barwy owoców i przyczynia się do szybkiego zastygnięcia galaretki.

Galaretki owocowe

Na galaretki używa się owoce ładnie zabarwione, aromatyczne i o dużej kwasowości jak porzeczki czarne i czerwone, jeżyny, żurawiny, agrest. Wskazane jest łączenie owoców mających mało pektyn, ale barwnych, z owocami bogatymi w pektyny, ale mniej atrakcyjnymi kolorystycznie. Można też wykorzystać owoce o niższej wartości handlowej, gdyż sporządza się z nich wywar, a nie używa do deseru w całości. Gotowy wywar powinien być przecedzony przez gęste sito, aby uzyskać klarowny roztwór. Dodatek żelatyny do roztworu wynosi ok. 2%.

Desery z jaj

Jaja jako jeden z głównych surowców do produkcji deserów mają wielostronne zastosowanie. Są podstawowym składnikiem do sporządzania, np. omletów biszkoptowych i sufletów. Stanowią czynnik zagęszczający lub spulchniający w kremach, musach, mleczkach. Używane są także w produkcji lodów, sorbetów (białka jaj). Mogą być używane w całości lub oddzielnie żółtka i białka. Wpływają na wartość odżywczą deserów produkowanych z ich udziałem. Są bardzo dobrą pożywką dla drobnoustrojów jako surowiec wysokobiałkowy i stąd zalecana jest szczególna ostrożność w produkcji deserów z udziałem jaj, a szczególnie ich przechowywaniu.

Kremy stanowią jeden z deserów, w których jaja odgrywają znaczącą rolę. Rozróżnia się kremy owocowe i śmietankowe.

Tabela 1. Sporządzanie kremów [opracowanie własne]

KREM OWOCOWY	KREM ŚMIETANKOWY
Żółtka utrzeć z cukrem i dodać tężejącą żelatynę, pianę z białek i przecieru lub soku z owoców. Nie wolno przechowywać dłużej niż 12 godzin. Produkcja maszynowa kremów ma korzystny wpływ na ich puszystość. Porcja kremu waży 80 g.	Żółtka utrzeć z cukrem, dodać ostudzoną rozpuszczoną żelatynę. Gdy masa zacznie gęstnieć dodać pianę z białek i ubitą śmietankę. Masę dokładnie, ale delikatnie wymieszać i natychmiast porcjować do kompotierek, kielichów lub czarek. Można pozostawić część śmietanki do dekoracji.

Musy sporządza się z owoców poddanych wcześniej obróbce cieplnej, przetartych i wymieszanych z pianą z białek i tężejącą żelatyną. Natychmiast porcuje się do pucharków, kielichów wyłożonych, np. biszkoptami lub roladą biszkoptową, dekoruje bitą śmietanką i owocami świeżymi lub konserwowanymi.

Desery z mleka i przetworów mlecznych

Mleko i jego przetwory z racji swojej lekkostrawności i szerokich możliwości wykorzystania stanowią dobry surowiec do produkcji deserów.

Mleczka otrzymuje się z mieszaniny: mleka, jaj, cukru i dodatku aromatyczno-smakowego, którą gotuje się w specjalnych foremkach w kąpieli wodnej. Prawidłowo zestalone mleczko ma galaretowatą konsystencję, przekrój jednolity, gładki. Mleczka można podawać na gorąco lub na zimno w filiżankach, w których się gotowały z delikatnymi dodatkami z ciast, np. kruchymi ciasteczkami, wafłami.

Kisiele mleczne są zagęszczane podobnie jak kisiele owocowe poprzez dodanie i rozklejenie mąki ziemniaczanej, której skrobia po rozklejeniu tworzy roztwór koloidowy. Podstawowym surowcem jest mleko. Kisiele mleczne są bardzo popularne szczególnie w żywieniu w zakładach niższych kategorii i żywieniu zamkniętym, ze względu na niski koszt oraz lekkostrawność i wykorzystanie wartościowego składnika pożywienia, jakim jest mleko. Popularnie kisiele mleczne nazywane są budyniami i znajdują się w obrocie handlowym w postaci gotowej mieszanki.

Budynie

Są to desery gotowane w łaźni wodnej, sporządzane z ciasta o strukturze podobnej do biszkoptu. Gorący budyń kroi się jak tort na porcje i podaje na szklanych talerzykach z dodatkiem słodkich sosów. Budynie wskazane są do uzupełniania posiłków niskobiałkowych, gdyż ze względu na zawartość jaj są potrawą wysokobiałkową, a ze względu na sposób obróbki cieplnej i technikę wykonania lekkostrawną. Można je podawać dzieciom, osobom chorym starszym, powracającym do zdrowia, jeżeli nie ma przeciwwskazań do spożywania żółtek. Budynie należą jednak do deserów pracochłonnych i drogich. Podawane są w zakładach wyższych kategorii.

Suflety

Należą do deserów gorących, wykonanych w oparciu o jaja z dodatkiem aromatyczno-smakowym, od którego pochodzi nazwa sufletu. Masę sufletową zapieka się w ogniotrwałych półmiskach lub miseczkach. Podaje się natychmiast po wyrośnięciu i zrumienieniu, w tym samym naczyniu. Suflety są bardzo nietrwałe i stygnąc opadają. Ze względu na swoją delikatność produkowane są na zamówienie w zakładach wyższej kategorii.

Desery mrożone

Lody są słodką zamrożoną masą, o różnych smakach i wyglądzie w zależności od użytych do produkcji surowców. Wśród lodów wyróżnia się trzy podstawowe rodzaje: lody kremowe, lody owocowe, lody śmietankowe.

Lody kremowe zwane jajeczno-kremowymi lub cukierniczymi przygotowuje się z cukru, jaj oraz naturalnych dodatków smakowo-zapachowych. Lody owocowe składają się z cukru, wody, świeżego miększu owoców i przecierów oraz soków owocowych. Lody śmietankowe przyrządza się z cukru, bitej śmietany i naturalnych składników smakowo-zapachowych. Zawierają one co najmniej 60% śmietany.

Specjalną metodą podawania deserów jest flambirowanie, czyli podawanie na płonąco.

4.1.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są rodzaje deserów ze względu na sposób zestalania?
2. Jakie są rodzaje deserów ze względu na temperaturę podawania?
3. Jakie desery sporządza się z owoców?
4. W jaki sposób otrzymuje się budyń?
5. Jakie są sposoby podawania deserów z mąki?
6. Z jakich składników sporządza się suflet?
7. Które desery podawane są na zimno?

4.1.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wyszukaj w literaturze receptury trzech deserów gorących z owoców, mleka i z jaj. Sporządź po 2 porcje każdego z nich, wyporcuj, odpowiednio udekoruj i dokonaj oceny organoleptycznej. Zaproponuj, do których diet mogą one mieć zastosowanie.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) wyszukać w literaturze receptury różnych deserów gorących ze wskazanych surowców,
- 2) wybrać desery do wykonania na zajęciach i skonsultować z nauczycielem,
- 3) przeliczyć wybraną recepturę na dwie porcje potrawy,
- 4) dobrać narzędzia, sprzęt i urządzenia, naczynia do sporządzenia i podania wybranych deserów,
- 5) zaplanować kolejność czynności przy sporządzaniu poszczególnych deserów,
- 6) odważyć surowce,
- 7) sporządzić wybrane desery, wyporcjować i udekorować,
- 8) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych deserów,
- 9) ustalić diety w których można podawać sporządzone desery,
- 10) zaprezentować na forum grupy wykonane desery i ich ocenę,
- 11) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- literatura dotycząca sporządzania deserów gorących,
- receptury,
- surowce do sporządzania deserów zgodnie z recepturą,

- urządzenia, sprzęt, narzędzia do sporządzania deserów,
- zastawa stołowa do podawania deserów, sztucze.

Ćwiczenie 2

Wyszukaj w literaturze receptury dwóch deserów zimnych z mąki i z owoców. Sporządź po 2 porcje każdego z nich, wyporcuj, odpowiednio udekoruj i dokonaj oceny organoleptycznej. Ustal dietę, w której można zastosować sporządzone desery.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) wyszukać w literaturze receptury różnych deserów gorących ze wskazanych surowców,
- 2) wybrać desery do wykonania na zajęciach i skonsultować z nauczycielem,
- 3) ustalić dietę, w której można podać wybrane desery,
- 4) przeliczyć wybraną recepturę na dwie porcje potrawy,
- 5) dobrać narzędzia, sprzęt i urządzenia, naczynia do sporządzenia i podania wybranych deserów,
- 6) zaplanować i zapisać kolejność czynności przy sporządzaniu poszczególnych deserów,
- 7) odważyć surowce,
- 8) sporządzić wybrane desery, wyporcjować i udekorować,
- 9) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych deserów,
- 10) zaprezentować na forum grupy wykonane desery i ich ocenę,
- 11) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- literatura dotycząca sporządzania deserów,
- surowce do sporządzenia deseru,
- stanowisko komputerowe z oprogramowaniem, dostępem do Internetu i drukarką,
- urządzenia, sprzęt, narzędzia do sporządzania deserów,
- zastawa stołowa do podawania deserów, sztucze.

Ćwiczenie 3

Wybierz receptury dwóch deserów charakterystycznych dla żywienia dietetycznego i sporządź jeden z nich.

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) wyszukać w literaturze lub Internecie dwie receptury na desery dietetyczne,
- 2) przeanalizować wybraną recepturę i dobrać odpowiedni sprzęt, urządzenia do sporządzania, naczynia i dodatki do podawania,
- 3) przeliczyć wybraną recepturę na dwie porcje potrawy,
- 4) ustalić i zapisać kolejność czynności przy sporządzaniu deseru,
- 5) odważyć surowce,
- 6) sporządzić deser, wyporcjować i podać,
- 7) zaprezentować na forum grupy sporządzony deser,
- 8) przeprowadzić ocenę organoleptyczną deseru,
- 9) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- literatura dotycząca deserów w żywieniu dietetycznym,
- stanowisko komputerowe z oprogramowaniem, dostępem do Internetu i drukarką,
- materiały piśmiennicze,
- surowce do sporządzenia deseru,
- narzędzia, sprzęt, urządzenia do sporządzenia deseru,
- zastawa stołowa i sztucze do podawania deseru.

Ćwiczenie 4

Wybierz recepturę na gorący deser dietetyczny, sporządź go i podaj.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- wyszukać w literaturze lub Internecie recepturę na gorący deser dietetyczny,
- skonsultować recepturę z nauczycielem,
- dobrać narzędzia, sprzęt, urządzenia do sporządzenia deseru i zastawę stołową do podania,
- ustalić i zapisać kolejność czynności przy sporządzaniu i podawaniu deseru,
- odważyć potrzebne surowce,
- sporządzić deser,
- serwować deser na forum grupy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,
- przeprowadzić ocenę organoleptyczną deseru,
- uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- literatura dotycząca deserów dietetycznych,
- komputer z przyłączem do Internetu i drukarką,
- surowce do sporządzenia deseru,
- urządzenia, sprzęt, narzędzia do sporządzenia deseru,
- zastawa stołowa i sztucze do podawania deseru.

Ćwiczenie 5

Sporządź deser popularny z gotowych półproduktów i podaj go, omów możliwości zastosowania w żywieniu dietetycznym

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) zapoznać się z przepisem wykonania deseru na opakowaniu,
- 2) dobrać narzędzia, sprzęt, urządzenia do sporządzenia deseru i zastawę stołową do podania,
- 3) ustalić i zapisać kolejność czynności przy sporządzaniu deseru,
- 4) sporządzić deser,
- 5) wyporcjować deser,
- 6) udekorować porcje,
- 7) przeprowadzić ocenę organoleptyczną deseru,

- 8) zaprezentować na forum grupy wyniki pracy i omówić możliwość zastosowania deseru w żywieniu dietetycznym,
- 9) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- gotowy półprodukt deseru (np. kisiel, budyń, galaretka, krem),
- pozostałe surowce zgodnie z recepturą (np. mleko, tłuszcz, cukier),
- elementy dekoracyjne do deseru, owoce,
- urządzenia, sprzęt, naczynia, zastawa stołowa, sztućce do sporządzenia i podania deseru.

4.1.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) dokonać klasyfikacji deserów?
2) sporządzić wybrany deser?
3) wyporcjować sporządzony deser?
4) dobrać zastawę stołową do podania deseru?
5) udekorować sporządzony deser?
6) przeprowadzić ocenę organoleptyczną deseru?
8) dobrać deser do posiłku?

4.2. Sporządzanie i podawanie napojów gorących

4.2.1. Materiał nauczania

Napoje gorące są naparami surowców pochodzenia roślinnego tj. kawa, herbata, kakao. Cenione są przede wszystkim ze względu na smak i zapach oraz właściwości pobudzające. Napoje te zawierają alkaloidy, którymi są:

- w kawie – kofeina,
- w herbacie – teina,
- w kakao – teobromina.

Ze względu na wymienione składniki kawa, herbata i kakao są zaliczane do używek. Należą do nich również napoje zawierające alkohol etylowy, np. wódki, wina, piwo. Napoje używkowe w różnych stanach chorobowych muszą być stosowane rozważnie, zgodnie z zaleceniami lekarskimi.

W używkach składniki odżywcze występują w bardzo małych ilościach, nie mających znaczenia dla organizmu ludzkiego, a ich spożywanie związane jest z oddziaływaniem fizjologicznym i właściwościami sensorycznymi. Używki spożywane w umiarkowanych ilościach wywierają często korzystny wpływ na organizm człowieka, natomiast w nadmiarze uzależniają i przez to powodują niekorzystne dla zdrowia skutki.

Kawa dzięki zawartej w niej kofeinie działa pobudzająco na układ nerwowy, szczególnie na korę mózgową, eliminuje uczucie senności i zmęczenia. Stymuluje również pracę mięśnia sercowego, sprzyja rozszerzeniu naczyń wieńcowych, podnosi ciśnienie krwi, pobudza trawienie i pracę nerek. Spożywana w nadmiarze powoduje objawy niepokoju, wzmożone bicie serca, bezsenność i zaburzenia przewodzenia pokarmowego.

Herbata zmniejsza uczucie zmęczenia, zwiększa zużycie tlenu przez tkanki, korzystnie wpływa na pracę nerek i procesy trawienia, poprawia funkcjonowanie układu krążenia, zmniejsza poziom cholesterolu i opóźnia powstawanie zmian miażdżycowych.

Na szczególną uwagę zasługuje herbata zielona, która odznacza się silnym działaniem bakteriobójczym i bakteriostatycznym, ma właściwości lecznicze przy wrzodach żołądka, chorobach nerek, a także przeciwmiażdżycowe, a nawet antynowotworowe.

Teobromina, występująca w kakao, ma właściwości rozkurczowe, powoduje spadek ciśnienia tętniczego krwi, poprawia krążenie krwi, przeciwdziała miażdżycy tętnic i nadciśnieniu, wspomaga pracę nerek.

Napoje gorące sporządzać można z mleka i zdecydowanie polecać w żywieniu. Lubiana jest gorąca czekolada.. Należą do nich ponadto tzw. surogaty herbaty, czyli herbatki ziołowe, których jest coraz więcej na rynku. Nie zawierają one składników silnie działających na organizm ludzki i najczęściej są mieszankami ziół. Od dawna stosuje się ponadto namiastki kawy typu kawa zbożowa, Inka (tzw. surogaty kawy). Dostępna jest też kawa bezkofeinowa.

Kawa, herbata i kakao należą zdecydowanie do najpopularniejszych napojów gorących. Surowcem do ich produkcji są odpowiednio przygotowane nasiona drzewa kawowego, liście i pączki krzewu herbacianego i nasiona kakaowca.

Surowcami do uzyskania dobrego naparu kawy, a tym samym napoju gorącego są mieszanki gatunków kawy różnego pochodzenia. Do sporządzania naparu najlepiej nadaje się kawa świeżo palona i mielona tuż przed parzeniem. Nowoczesne ekspresy do parzenia kawy mają wbudowany młynek i potrzebna porcja kawy ziarnistej jest automatycznie pobierana, mielona i parzona.

Do sporządzania naparu stosuje odpowiednie ilości kawy, które określają receptury (tabela 2).

Tabela 2. Normatywy surowcowe kawy obowiązujące w zakładach gastronomicznych [7, s. 145]

Rodzaj naparu kawowego	Rodzaj porcji	Wielkość porcji cm ³	Normatyw surowcowy (g)
kawa zwykła	duża	200	12
kawa zwykła	mała	100	6
kawa po włosku	mała	100	10
kawa po włosku	liliput	50	5

Optymalna temperatura parzenia kawy wynosi 90–95°C. Wyższe temperatury pobudzają wyzwalanie gorzkich garbników. W temperaturze poniżej 90°C otrzymuje się kawę bladą i mało aromatyczną. Czas parzenia zależy od urządzenia w jakim się parzy oraz stopnia rozdrobnienia kawy.

Sposoby parzenia kawy (rys. 3):

- w dzbanku lub termosie – (najprostszy ale i najmniej polecany), poprzez zalanie kawy w naczyniu wieloporcjowym lub w którym się pije (filizanka),
- na sitku filtracyjnym,
- w miedzianym tygielku (kawa po turecku),
- w maszynkach do parzenia kawy (mogą być filtracyjne, filtracyjno-próżniowe),
- w ekspresach przelewowych,
- w automatycznych ekspresach ciśnieniowych.

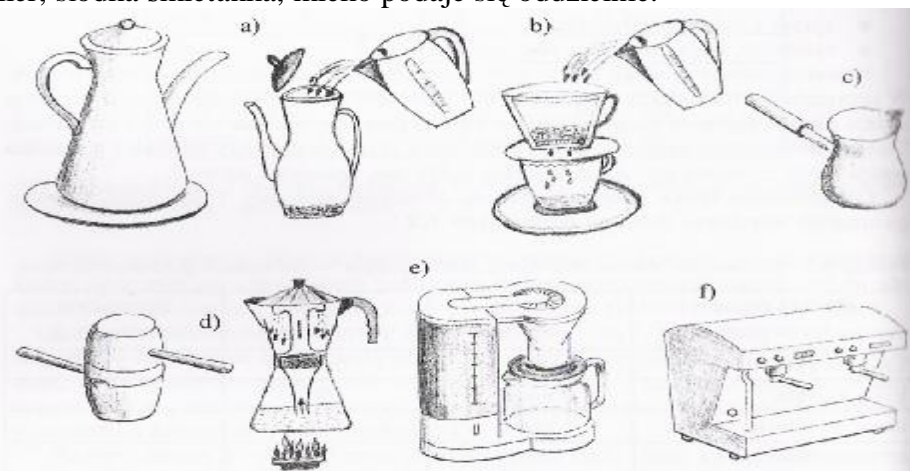
Kawa jest bardzo popularnym napojem, podawanym na całym świecie. Ma ona zastosowanie do wszystkich posiłków i jako samodzielny napój w ciągu dnia.

Na świecie pija się ją często bardzo mocną, w małych filiżaneczkach, w Polsce, w zakładach gastronomicznych serwuje się ją jako małą lub dużą w smukłych filiżankach (rys. 4, poz. 1).

Do kawy stosuje się różne dodatki:

- spienione mleko do kawy cappuccino,
- małą ilość śmietanki do kawy kapucynek,
- bitą śmietankę do kawy murzynek,
- likier z cynamonem do kawy po staropolsku,
- żółtka utarte z miodem i winiakiem do kawy po królewsku,
- żółtka utarte cukrem z dodatkiem koniaku lub likieru Adwokat do kawy po adwokacku.

Można także łączyć kawę z czekoladą, z przyprawami korzennymi, lodami. Podstawowe dodatki tj. cukier, słodka śmietanka, mleko podaje się oddzielnie.



Rys. 3. Różne sposoby parzenia kawy: a) w dzbanku, b) na sitku filtracyjnym, c) w miedzianym tygielku, d) w maszynce, e) w ekspresie przelewowym, f) w ekspresie ciśnieniowym [5, s. 146]

Zazwyczaj kawę pija się na gorąco ale można z niej sporządzać napoje zimne, z których najbardziej znane są kawa mrożona i mazagran.

Napar herbaty jest również bardzo rozpowszechnionym napojem gorącym na świecie, zwłaszcza na Dalekim Wschodzie. W Chinach jest napojem narodowym, w Japonii celebrytuje się parzenie herbaty. Natomiast w Anglii od nazwy herbata pochodzi nazwa podwieczorku i przeznaczają się specjalny czas na jej wypicie (five o'clock).

W zależności od sposobu obróbki wyróżniamy herbaty: zielone – niefermentowane, czerwone – Ulung – częściowo fermentowane i czarne – całkowicie sfermentowane.

Herbata, podobnie jak kawa, najczęściej występuje w formie mieszanek dla zharmonizowania barwy, smaku i zapachu. W obrocie handlowym występuje też ekstrakt herbaty w postaci proszku lub granulatu – tzw. herbata rozpuszczalna.

Prawidłowe sporządzenie naparu powinno zapewnić maksymalne przejście substancji rozpuszczalnych do wody przy zachowaniu substancji zapachowych.

Na jakość naparu mają wpływ:

- rodzaj i ilość surowca – przeznaczają się 1,5 g suchej herbaty na 1 porcję (2 g przeznaczają się do parzenia herbaty specjalnej),
- jakość wody – powinna być woda miękka i o dobrych cechach sensorycznych,
- rodzaj naczynia do zaparzania – najlepsze są ceramiczne czajniczki (naczynia metalowe dają niewłaściwy posmak),
- temperatura bliska 100°C i czas parzenia kilku minutowy.

Aby uzyskać dobry napar herbaty, należy:

- wyparzyć czajniczek wrzątkiem,
- wsypać odważoną ilość herbaty do czajniczka,
- zalać niewielką ilością wrzątku i pozostawić pod przykryciem przez 5–8 minut w temperaturze bliskiej 100°C,
- następnie dodać wrzątku przewidując 50 ml na osobę i porcjować w ciągu kilku minut.

Dłuższe przetrzymywanie w ciepłe jest niekorzystne organoleptycznie, gdyż napar nabiera zapachu przypalonych traw, barwa ze złocistożółtej zmienia się na żółto-brązową, napar staje się nieprzezroczysty, a w smaku gorzkawy.

Dobra herbata powinna po zaparzeniu odznaczać się:

- rdzawo-brązowym zabarwieniem naparu,
- cierpkawym smakiem, który nadają herbacie garbniki zawarte w liściach (zwłaszcza tanina),
- charakterystycznym zapachem, który nadają olejki eteryczne,
- właściwą mocą.

Herbatę należy podawać w uprzednio wygrzanej, pękatej filiżance z cienkiej porcelany (rys. 4, 2). Zaparzoną herbatę można też podawać w czajniczkach wieloporcjowych umieszczając na specjalnych podgrzewaczach.



Rys. 4. Filiżanki: 1 – do kawy, 2 – do herbaty [8, s. 167]

Dodatki do herbaty (podawane oddzielnie) to: cukier (20 g – najczęściej podaje się cukier kryształ w cukiernicy, czasami w formie pakowanej lub w kostkach) cytryna (10 g), mleko – najlepiej zagęszczone (50 g), śmietanka (25 g), konfitury (30 g), alkohol (rum, arak – 25 g).

W zakładach gastronomicznych podaje się herbatę na różne sposoby:

- po angielsku – esencję podaje się w czajniczku, mleko lub śmietankę w dzbanuszkach,
- po wiedeńsku – oddzielnie podaje się w czajniczkach esencję i wrzątek,
- po rosyjsku – parzy się w samowarze i podaje się w szklance z metalowym uchwytem, dodatkowo podaje się konfitury, rum i cukier w kostkach,
- ekspresowa – szklankę napełnia się gorącą wodą ustawia się na spodku, na drugim spodku kładzie się torebkę herbaty ekspresowej i przykrywa nim szklankę.

W Polsce zazwyczaj pija się słabszą herbatę. Zaparzoną esencję uzupełnia się wrzątkiem do pojemności 200 ml. Znana też jest bawarka, w której do mleka dodajemy napar herbaty.

Najsłabszą używką jest kakao. Jako napój jest sporządzane z proszku kakaowego i mleka lub wody. Produkuje się też kakao instant oraz kakao z dodatkami, np. cukru, mleka w proszku, substancji smakowo-zapachowych, jako koncentrat gotowego napoju łatwy do przygotowania. Kakao w odróżnieniu od kawy i herbaty, ma dużą wartość odżywczą, a ponieważ zazwyczaj sporządzane jest na mleku, jego wartość odżywcza jeszcze się zwiększa. Stosowane jest w żywieniu dzieci i młodzieży, należy jednak pamiętać, że kwas szczawiowy wiąże wapń z mleka i mleko zawarte w kakao nie jest już źródłem wapnia. Dlatego kakao nie powinno być zbyt często podawane jako napój na śniadania i kolacje.

Na jedną porcję kakao stosuje się 9 g suchego proszku i 200 ml mleka. Zawiesinę sporządzoną z ¼ ilości mleka i kakao wlewa się do pozostałej części wrzącego mleka i mieszając zagotowuje. Najczęściej do parzenia od razu dodaje się cukier. W celu podniesienia wartości odżywczych ugotowane kakao można zaciągnąć żółtkiem utartym z cukrem lub podać z dodatkiem ubitej śmietanki kremowej.

Kakao podaje się w filiżance lub w kubku. Porcja napoju powinna wynosić 200 ml.

W zakładach gastronomicznych jako gorący napój może być także serwowana gorąca czekolada. Przyrządza się ją z proszku zawierającego co najmniej 32% kakao, wg receptury: 10 g proszku kakaowego, 30 g skondensowanego mleka pełnego (lub mleka zagęszczonego) i 15 g cukru. Sporządza się ją także z czekolady mlecznej lub deserowej.

Gorąca czekolada znajduje nabywców zwłaszcza zimą, gdyż podobnie jak kawałek czekolady poprawia nastrój i dostarcza energii. Można ją podawać z różnymi dodatkami, np. z bitą śmietanką, wanilią.

4.2.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie surowce służą do produkcji napojów gorących?
2. Jakie znasz rodzaje używek?
3. Jaki wpływ na organizm człowieka wywierają kawa, herbata, kakao?
4. Jakie są sposoby parzenia kawy?
5. Z jakimi dodatkami można podawać kawę?
6. Jak parzy się dobrą herbatę?
7. Jak sporządza się i podaje kakao?

4.2.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Wyszukaj w literaturze receptury różnych napojów gorących i wykaż podobieństwa i różnice w technice sporządzania.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) wyszukać w literaturze receptury różnych napojów gorących,
- 2) wypisać podobieństwa i różnice w technice sporządzania,
- 3) dobrać sprzęt i urządzenia do zaparzania wybranych napojów,
- 4) sporządzić zestawienie podobieństw i różnic między poszczególnymi napojami,
- 5) zaprezentować na forum grupy wyniki pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca napojów gorących,
- materiały piśmiennicze,
- arkusze papieru formatu A1,
- pisaki kolorowe,
- komputer z przyłączem do Internetu.

Ćwiczenie 2

Zaparz kawę trzema dowolnymi sposobami zgodnie z wybranymi recepturami, przy czym przynajmniej w jednym ze sposobów należy wykorzystać ekspres do kawy.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać instrukcję obsługi ekspresu,
- 2) wyszukać w literaturze receptury różnych napojów gorących z kawy,
- 3) podkreślić różnice w technice parzenia,
- 4) dobrać sprzęt i urządzenia do parzenia kawy i zastawę do podania naparu kawy,
- 5) przygotować ekspres do parzenia kawy,
- 6) zaparzyć kawę w ekspresie i innymi metodami,
- 7) podać napary kawy w odpowiednich naczyniach,
- 8) zaprezentować na forum grupy wyniki pracy,
- 9) przeprowadzić ocenę organoleptyczną napojów,
- 10) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca napojów gorących,
- ekspres do kawy, maszynka do parzenia kawy, tygielek, filiżanki, talerzyki, łyżeczki, dzbanek, dzbanuszek do śmietanki, cukiernica,
- kawa naturalna, cukier, śmietanka.

Ćwiczenie 3

Sporządź napar herbaty i podaj trzema sposobami.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) wyszukać w literaturze trzy sposoby podawania herbaty,
- 2) sporządzić herbatę i podać trzema wybranymi sposobami,
- 3) zaprezentować na forum grupy sposoby podawania herbaty,
- 4) przeprowadzić ocenę organoleptyczną napojów,
- 5) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca napojów gorących,
- materiały piśmiennicze,
- herbata, cukier, konfitura, rum, mleko, śmietanka, cytryna,
- samowar, czajnik, czajniczek do parzenia herbaty, łyżeczki, filiżanki, szklanki, metalowe koszyczki, talerzyki, cukiernica.

Ćwiczenie 4

Sporządź kakao i czekoladę wg wybranej receptury i podaj. W jakiej diecie można zaproponować te napoje?

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) wyszukać w literaturze receptury na kakao i czekoladę,
- 2) opracować schemat blokowy procesu sporządzania kakao i czekolady,
- 3) dobrać narzędzia, sprzęt, urządzenia do sporządzenia napojów i zastawę stołową do podania,
- 4) sporządzić wybrane napoje,
- 5) serwować sporządzony napój,
- 6) przeprowadzić ocenę organoleptyczną napojów,
- 7) zaprezentować na forum grupy wyniki pracy i wskazać diety w których zastosujesz te napoje,
- 8) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca napojów gorących,
- receptury,
- arkusze A1 i kolorowe pisaki,
- garnek do gotowania mleka, filiżanki, spodeczki, łyżeczki, cukiernica,
- kakao, czekolada, mleko, cukier i inne wskazane w recepturze dodatki.

4.2.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) sporządzić wykaz napojów gorących?
2) dobrać sprzęt, maszyny i urządzenia do parzenia napojów?
3) sporządzić napoje gorące różnymi sposobami?
4) obsłużyć różne urządzenia do parzenia do kawy?
5) podać kawę z różnymi dodatkami?
6) zaparzyć herbatę i podać ją z różnymi dodatkami?
7) sporządzać kakao i gorącą czekoladę?
8) sporządzić napoje gorące do zastosowania w żywieniu dietetycznym
9) dobrać naczynia do podawania napojów gorących?
10) przeprowadzić ocenę organoleptyczną napojów gorących?

4.3. Sporządzanie i podawanie napojów bezalkoholowych zimnych

4.3.1. Materiał nauczania

Napoje bezalkoholowe to napoje nie zawierające alkoholu lub zawierające go w ilości mniejszej niż 0,5%, przeznaczone do bezpośredniej konsumpcji.

Są one otrzymywane z wody pitnej nasyconej lub nienasyconej dwutlenkiem węgla, z dodatkiem lub bez dodatków środków słodzących oraz substancji smakowo-zapachowych, takich jak soki owocowe, esencje spożywcze, barwniki i aromaty naturalne lub identyczne z naturalnymi. Na rynku występują w bardzo szerokim asortymencie. Ze względu na znaczny udział w codziennej diecie zimne napoje bezalkoholowe pełnią przede wszystkim ważną rolę w uzupełnianiu wody w organizmie.

Okres przechowywania napojów zależy od składu recepturowego, technologii produkcji, rodzaju opakowań oraz warunków przechowywania i wynosi od jednego do 6 miesięcy. Należy je przechowywać w temperaturze chłodniczej od 0 do 15°C zabezpieczone przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych.

Dokonując zakupu zimnych napojów bezalkoholowych należy zwracać uwagę na informacje producenta zawarte, np. na etykiecie butelki. Szczególnie powinna nas interesować data przydatności do spożycia i skład. Napojów przeterminowanych nie należy spożywać.

W zależności od źródła pochodzenia napoje te można podzielić na gotowe, zaliczane do towarów handlowych, które w formie gotowej trafiają do zakładu gastronomicznego, pakowane w butelki, kartony, puszki oraz napoje produkcji własnej – tzw. napoje firmowe.

Tabela 3. Podział napojów bezalkoholowych zimnych [opracowanie własne]

Napoje bezalkoholowe zimne		
Gotowe		Produkcji własnej
Gazowane	Niegazowane	
wody stołowe wody sodowe napoje typu cola toniki lemoniady napoje owocowe napoje funkcjonalne napoje mleczne fermentowane kwas chlebowy	wody mineralne soki owocowe soki warzywne napoje owocowe nektary napoje z mleka słodkiego	soki świeżo wyciskane napoje z owoców napoje użytkowe napoje ziołowe napoje z koncentratów napoje mieszane

Napoje gazowane produkuje się z wody pitnej nasyconej dwutlenkiem węgla z dodatkiem lub bez dodatku cukru, kwasów organicznych, substancji smakowo-zapachowych, soków owocowych, soli mineralnych lub wyciągów ziołowych, korzennych i zbożowych. Można je podzielić na słodzone i niesłodzone. Napojem gazowanym niesłodzonym są wody stołowe i wody sodowe. Otrzymuje się je przez nasycenie wody mineralnej lub pitnej dwutlenkiem węgla. Stosowane są także wody sztucznie mineralizowane. Jednak najbardziej zróżnicowaną grupę napojów bezalkoholowych, dominującą na rynku krajowym stanowią bezalkoholowe

napoje gazowane słodzone naturalnymi i/lub sztucznymi środkami słodzącymi. Należą do nich:

- napoje typu cola szczególnie chętnie spożywane przez młodzież tj. coca-cola, pepsi cola i ich pochodne, zawierające wyciąg z orzeszków cola, będący źródłem kofeiny, z tego względu nie powinny być podawane dzieciom, osobom uczulonym na kofeinę oraz kobietom w ciąży, ponadto zawarty w nich dodatek kwasu fosforowego jest niewskazany dla młodych osób i starszych zagrożonych osteoporozą,
- napoje typu tonik – popularne w gastronomii, ze względu na obecność innego alkaloidu (w postaci chlorowodoru chininy), stosowanego w tych napojach w celu wywołania smaku gorzkiego, nie są zalecane dla młodych osób podobnie jak cola,
- napoje typu lemoniada, które zawierają syntetyczne lub naturalne substancje smakowe, zapachowe i barwiące, do tej grupy należą też oranżada,
- napoje owocowe – to napoje z wody nasyconej dwutlenkiem węgla, cukru i soku owocowego (do 30%), dodawanego w postaci naturalnej, koncentratu lub syropu.

Produkowane są również niskokaloryczne napoje gazowane (tzw. light lub diet), w których cukier zastąpiono częściowo lub całkowicie dozwolonymi substancjami silnie słodzącymi, a przeznaczone głównie dla diabetyków i osób odchudzających się.

Napoje funkcjonalne stanowią nową grupę napojów, szeroko rozpowszechnionych zwłaszcza w wysoko rozwiniętych krajach europejskich, w Japonii i USA. Ich skład został specjalnie opracowany, aby osiągać zamierzone efekty metaboliczne, np. mogą pomagać w odchudzaniu, regeneracji, aktywizować a nawet przyspieszać rozwój mięśni. Produkuje się je w wygodnych opakowaniach i optymalnych pojemnościach (250 ml) do natychmiastowego gaszenia pragnienia. Występują też w formie koncentratów do rozpuszczania w wodzie.

Można wyodrębnić następujące grupy napojów funkcjonalnych:

- energetyzujące – wyprodukowane dla sportowców, zwiększają wydajność organizmu, zdolność koncentracji, szybkość reakcji, polepszają samopoczucie,
- izotoniczne – przeznaczone dla osób obciążonych znacznym wysiłkiem fizycznym, umożliwiają wyrównanie niedoborów wody i elektrolitów,
- redukujące – przeznaczone do odchudzania oraz poprawy wydolności ogólnej,
- regeneracyjne – uzupełniające witaminy i składniki mineralne, np. napoje regeneracyjne przeznaczone dla sportowców, czy rekonwalescentów.

Spożywając tego typu napoje należy zachować rozsądek i umiar. Najlepiej spożywać je sporadycznie, gdy są rzeczywiście potrzebne, gdyż zbyt częste picie może spowodować m.in. nadpobudliwość, kłopoty z koncentracją, zasypianiem.

Spożywanie napojów gazowanych jest wskazane przy niewydolności wydzielniczej lub ruchowej żołądka, niewskazane natomiast przy nadkwasocie, zaburzeniach czynności serca i skłonnościach do wzdęć.

Do naturalnie gazowanych napojów należą zdecydowanie najzdrowsze, mleczne napoje fermentowane, z których najpopularniejsze to: jogurt pitny, maślanka, kefir, mleko acydofilne. Ich znaczenie polega na bardzo wysokiej wartości odżywczej samego mleka i zawartości mikroflory korzystnie wpływającej na przewód pokarmowy człowieka.

Do napojów zimnych niegazowanych zaliczamy: wody mineralne, soki owocowe, warzywne i owocowo-warzywne pasteryzowane, nektary, napoje owocowe, warzywne i mieszane oraz mleko i napoje mleczne.

Ogromną popularnością cieszą się wody mineralne, których spożycie szczególnie wzrosło w ostatnich latach, dzięki większej świadomości żywieniowej konsumentów w zakresie zasad prawidłowego odżywiania. Wody mineralne z jednej strony stanowią samodzielny napój i są jednocześnie składnikiem wielu napojów bezalkoholowych. Są zalecane w racjonalnym żywieniu, gdyż w zależności od zawartości składników mineralnych

działają korzystnie na przebieg procesów trawiennych i wywierają wpływ na gospodarkę wodną i mineralną organizmu.

Wody mineralne – to roztwory wodne zawierające składniki mineralne o specyficznej aktywności biologicznej. Rozróżnia się wody mineralne naturalne, pochodzące ze źródeł naturalnych i sztuczne, produkowane z wody destylowanej, z dodatkiem soli mineralnych.

Wśród wód mineralnych wyróżniamy:

- wody mineralne nasycone naturalnym CO₂,
- wody mineralne sztucznie nasycone CO₂, tzw. wody stołowe,
- wody mineralne niegazowane,
- wody mineralne lecznicze.

Napojami, które można szczególnie polecać dla zaspokojenia pragnienia są niegazowane naturalne wody mineralne. Pochodzą one ze źródeł lub głębokich warstw wodonośnych i w zależności od pochodzenia posiadają różny skład chemiczny. Niektóre działają leczniczo. Należy je stosować odpowiednio do wskazań lekarza. Wody mineralne mogą być łączone z mlekiem, sokami warzywnymi i owocowymi.

Napoje bezalkoholowe mogą być również źródłem cennych żywieniowo składników odżywczych zawartych w owocach i warzywach. Szczególnie wartościowe są nektary, czyli tzw. soki przecierowe zawierające miąższ owoców i warzyw. Zawartość soku owocowego powinna wynosić do 50%. Dostarczają one łatwo przyswajalnych cukrów i kwasów organicznych, składników mineralnych, witamin (zwłaszcza wit. C, beta-karotenu) oraz błonnika.

Na rynku znajduje się duży wybór soków owocowych, warzywnych i owocowo-warzywnych (jedno-, dwu- lub wieloskładnikowych) oraz sporządzonych przez rozcieńczenie wodą napojów z tych surowców. Mogą one być z dodatkiem środków słodzących, kwasu cytrynowego oraz innych dozwolonych substancji i są utrwalone termicznie (pasteryzacja).

Ostatnio rośnie znaczenie mleka jako napoju zimnego. Mleko UHT (utrwalane za pomocą bardzo wysokich temperatur), można spokojnie pić jako zimny napój. Produkuje się też napoje mleczne typu: mleko kawowe, mleko kakaowe, karmelowe, truskawkowe.

W zakładach gastronomicznych oprócz gotowych napojów dostarczonych w formie towarów handlowych oferowane są napoje produkcji własnej. Mogą być one sporządzane w części produkcyjnej zakładu oraz na sali konsumenckiej w koktajlbarze.

Przed przystąpieniem do sporządzania napojów należy:

- zapoznać się z przepisami oraz zasadami bhp,
- zorganizować stanowisko pracy,
- zapoznać się z instrukcjami maszyn i urządzeń, stosowanych podczas sporządzania napojów,
- umyć ręce,
- wykonać napój zgodnie z recepturą, przestrzegając zasad bhp,
- dokonać oceny organoleptycznej napoju (wygląd, zapach, konsystencja, smakowitość),
- dobrać naczynia do podawania napojów,
- wyporcjować i ewentualnie udekorować i podać w odpowiedniej temperaturze do określonej potrawy.

Do najwartościowszych napojów produkcji własnej należą soki z owoców i warzyw świeżo wyciskane. Powinny mieć smak, zapach i kolor typowy dla surowca, z którego powstały. Mają one największą wartość odżywczą, gdyż spożywane są na surowo i natychmiast po wyciśnięciu, bez żadnych dodatków.

1. Napoje owocowe i warzywno – są to przede wszystkim świeżo wyciśnięte soki oraz zmieszane z przegotowaną zimną wodą i doprawione do smaku. Obecnie coraz częściej są przygotowywane w zakładach gastronomicznych.

2. Napoje użytkowe typu mrożona kawa, mrożona herbata w naszym klimacie zamawiane są szczególnie latem. Sporządza się je z silnie oziębionego naparu z dodatkami cukru, rumu, śmietanki, lodu konsumpcyjnego lub lodów waniliowych.
3. Napoje ziołowe – przy szerokim asortymencie soków owocowych straciły na znaczeniu jako napoje zimne. Należy jednak pamiętać, że działają leczniczo i można nimi doskonale zaspokoić pragnienie, zwłaszcza silnie oziębionymi. Napary z ziół sporządza się przez zalanie suszonych ziół wrzącą wodą i przetrzymywanie w ciepłe przez kilkanaście minut. Niektóre zioła zalewa się wodą o temperaturze pokojowej i powoli ogrzewa pod przykryciem nie dopuszczając do wrzenia. Najwygodniejsze są w postaci ziołowych herbatek, które zalewa się wrzątkiem i zaparza kierując się przepisem na opakowaniu. Można je łączyć z mlekiem, miodem, sokiem owocowym zwłaszcza z cytryny i po schłodzeniu podawać jako napój orzeźwiający.
4. Koncentraty napojów – produkuje się z cukru, kwasu spożywczego, kwaśnego węgla sodu, esencji aromatycznych, naturalnych soków owocowych w proszku z dodatkiem lub bez dodatku witaminy C. Po wymieszaniu z określoną ilością wody otrzymuje się z nich orzeźwiające napoje.
5. Napoje mieszane – sporządza się w wielu zakładach gastronomicznych na zamówienie konsumenta tzw. koktajle bezalkoholowe lub soft drink (tabela 3). Mogą być one słone lub słodkie. Są mieszaniną różnych surowców, najczęściej razem zmiksowanych tj. świeże owoce, soki owocowe i warzywne, syropy, nektary, mleko, śmietanka, miód, cukier, woda sodowa. Dodatkiem mogą być lody, żółtko, czekolada, coca-cola, przyprawy zwłaszcza wanilia, anyż, cynamon, goździki, a także sól i pieprz.
Napoje zimne bezalkoholowe można podawać dwoma sposobami:
 - jednoporcjowo – w wysokich szklankach i w kielichach, można podać ze słomką, z mieszadełką i w razie potrzeby z łyżeczką o długości trzonka dostosowanej do wysokości naczynia (wówczas na podstawie talerzyka),
 - wieloporcjowo – w oryginalnych opakowaniach, np. w butelkach podaje się przede wszystkim napoje gazowane, w szklanych dzbankach – soki, nektary, dodatkowo podaje się szklaneczkę do napoju.Przed podaniem napoje zimne powinny być dobrze schłodzone i przechowywane w szafach i gablotach chłodniczych. Napoje mieszane nie nadają się do przechowywania.

4.3.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są rodzaje napojów bezalkoholowych zimnych?
2. Jakie są rodzaje napojów zimnych gazowanych?
3. Jakie są rodzaje napojów zimnych niegazowanych?
4. Które napoje zimne zalicza się do towarów handlowych?
5. Jakie napoje można sporządzać w zakładzie gastronomicznym?
6. Z jakich surowców można sporządzić napoje typu soft drink?
7. Jak przechowuje się napoje zimne?
8. W jakich naczyniach podaje się napoje bezalkoholowe zimne?

4.3.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Scharakteryzuj 3 wybrane koncentraty napojów zimnych wykorzystując informacje z różnych źródeł, sporządź napoje i zaproponuj ich zastosowanie w żywieniu dietetycznym.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) wyszukać w literaturze i w Internecie informacji o koncentratkach napojów,
- 2) wybrać spośród zgromadzonych koncentratów trzy i przeczytać informacje na opakowaniu,
- 3) dobrać narzędzia i sprzęt do wykonania napojów,
- 4) sporządzić napoje zgodnie ze sposobem wykonania zamieszczonym na opakowaniu,
- 5) ustalić możliwości zastosowania tych napojów w żywieniu dietetycznym
- 6) podać sporządzone napoje,
- 7) przeprowadzić ocenę organoleptyczną i zaprezentować wyniki pracy na forum grupy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca koncentratów napojów zimnych,
- komputer z przyłączem do Internetu,
- materiały piśmiennicze,
- koncentraty napojów,
- dzbanek, szklanki do podawania napojów, sztućce do mieszania,

Ćwiczenie 2

Sporządź i podaj zimny napój ziołowy wg wybranej receptury, zaproponuj posiłek dietetyczny z zastosowaniem tego napoju.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) wyszukać w literaturze receptury napojów ziołowych,
- 2) wybrać recepturę,
- 3) opracować propozycję posiłku dietetycznego z zastosowaniem tego napoju,
- 4) dobrać narzędzia, sprzęt, urządzenia do sporządzenia wybranego napoju i zastawę stołową do podania,
- 5) sporządzić wybrany napój ziołowy,
- 6) serwować sporządzony napój,
- 7) przeprowadzić ocenę organoleptyczną napoju,
- 8) zaprezentować na forum grupy wyniki pracy,
- 9) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca napojów ziołowych,
- komputer z przyłączem do Internetu,
- czajnik, czajniczek, filiżanki, szklanki, spodeczki, łyżeczki, cukiernica,
- herbata ziołowa, cukier, miód, cytryna, lód lub inne wskazane w recepturze dodatki.

Ćwiczenie 3

Sporządź sok owocowy, warzywny lub owocowo-warzywny, wskaż dietę w jakiej może mieć zastosowanie i podaj napój.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) wyszukać w literaturze receptury różnych soków,
- 2) wybrać recepturę sporządzenia soku,
- 3) przygotować narzędzia, sprzęt, urządzenia do sporządzania soku i naczynia do podawania soku,
- 4) przygotować surowce do sporządzenia soku,
- 5) sporządzić sok,
- 6) wyporcjować sok do odpowiednich naczyń i przeprowadzić ocenę organoleptyczną,
- 7) zaprezentować na forum grupy wyniki pracy wraz z omówieniem diety, w której może mieć zastosowanie sporządzony napój,
- 8) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca napojów zimnych,
- komputer z przyłączem do Internetu,
- surowce do sporządzania soku wg wybranej receptury,
- narzędzia i maszyny do obróbki wstępnej warzyw lub owoców, miska, sokowirówka, nóż, szklanki do podawania soków.

Ćwiczenie 4

Sporządź wg wybranej receptury napój typu soft drink dla wszystkich osób odbywających zajęcia w pracowni, dobrać naczynia i elementy dekoracyjne do podania napoju.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać receptury różnych soft drinków,
- 2) wybrać recepturę sporządzenia napoju,
- 3) obliczyć ilości potrzebnych surowców a następnie je odważyć i odmierzyć,
- 4) przygotować narzędzia, sprzęt, urządzenia do sporządzania napoju i naczynia do podawania napoju,
- 5) przygotować składniki do sporządzenia napoju i surowce do elementów dekoracyjnych,
- 6) sporządzić napój i przygotować elementy dekoracyjne,
- 7) wyporcjować napój do odpowiednich naczyń, udekorować je i przeprowadzić ocenę organoleptyczną,
- 8) zaprezentować na forum grupy wyniki pracy,
- 9) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca napojów zimnych,
- receptury soft drinków,
- surowce do sporządzania soft drinku wg wybranej receptury,
- narzędzia i maszyny do obróbki wstępnej warzyw lub owoców, miska, mikser barowy, nóż, szklanki do podawania soków.

4.3.4. Sprawdźan postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) rozróżnić asortyment napojów zimnych bezalkoholowych?
2) zorganizować stanowisko pracy do sporządzania napojów bezalkoholowych?
3) sporządzić różne napoje zimne?
4) zastosować zasady higieny podczas sporządzania i podawania napojów?
5) dobrać naczynia i wykonać dekorację do podawania napojów?
6) przeprowadzić ocenę organoleptyczną sporządzonych napojów?
7) zastosować koncentraty napojów?
8) wymienić przykłady napojów zimnych charakterystycznych dla kuchni innych narodów?

4.4. Asortyment wyrobów ciastkarskich i kulinarnych z ciast, organizacja stanowiska pracy

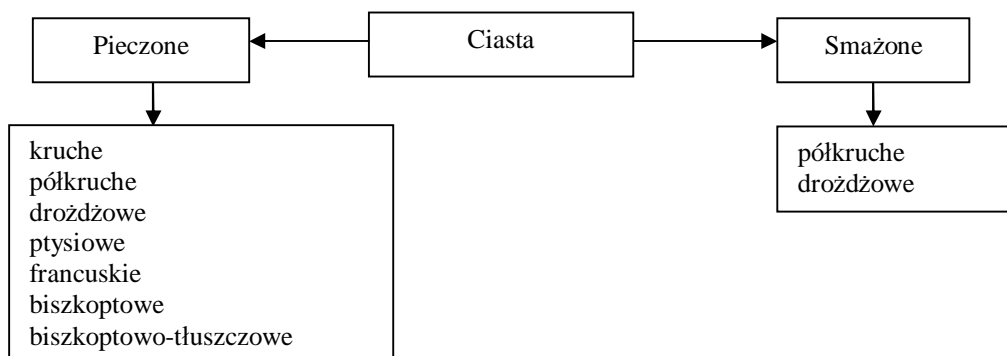
4.4.1. Materiał nauczania

Wyroby z ciast mają wielostronne zastosowanie. Zależy to przede wszystkim od ich smaku. Mogą stanowić:

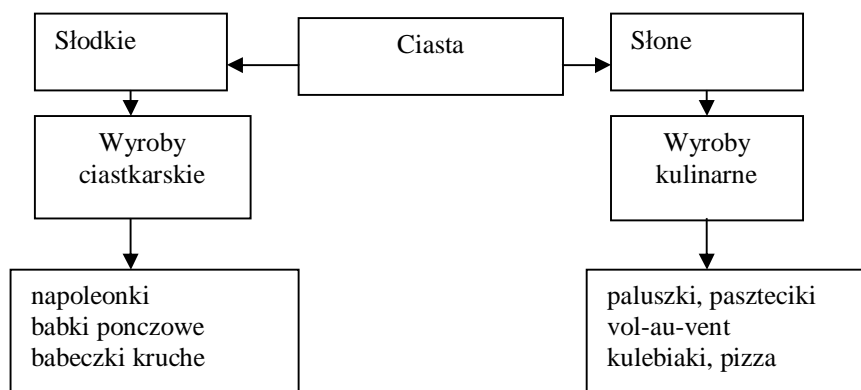
- danie główne w podstawowym posiłku (np. kulebiak z mięsem),
- dodatek wchodzący w skład dania głównego (paszteciki do rosółu),
- deser (np. tort cytrynowy),
- składnik podwieczorków (np. drożdżówka z jabłkiem).

Wartość odżywcza ciast zależy od składników, z których ciasto zostało sporządzone, sposobu obróbki cieplnej i sposobu wykończenia wyrobów, np. przez dodatek, mas, kremów, nadzień, lukrów.

W zależności od składu surowcowego, ilości i proporcji poszczególnych składników, przebiegu procesu technologicznego wyróżnia się następujące ciasta: kruche, drożdżowe, francuskie, półfrancuskie, biszkoptowe, biszkoptowo-tłuszczowe. Ze względu na stosowane sposoby obróbki cieplnej dzieli się ciasta na dwie grupy – ciasta pieczone i smażone. Praktycznie wszystkie wymienione powyżej rodzaje ciast są pieczone. Smażenie stosuje się do ciast drożdżowych i półkruchych (rys. 5).



Rys. 5. Podział ciast ze względu na sposób obróbki cieplnej [opracowanie własne]



Rys. 6. Podział ciast ze względu na smak i zastosowanie [opracowanie własne]

Słodki lub słony smak ciast umożliwia ich różnorodne zastosowanie. Praktycznie każdy rodzaj ciasta może być podawany zarówno na słodko jak i na słono. Ze smakiem ciast wiąże się ich zastosowanie, które można nazwać ciastkarskim (wyroby słodkie) i kulinarnym (wyroby słone).

Organizacja stanowiska pracy przy sporządzaniu ciast ściśle związana jest z rodzajem sporządzanego ciasta i opisywania jest przy każdym z nich. Zawsze jednak przed rozpoczęciem pracy należy przygotować stanowisko pracy, narzędzia i sprzęt, zgromadzić właściwe surowce. Przykładowy sprzęt i narzędzia zostały wymienione w tabeli 4.

Tabela 4. Dobór sprzętu i narzędzi do rodzaju obróbki technologicznej [opracowanie własne]

Składnik ciasta/ półprodukt	Proces	Sprzęt lub narzędzie
mąka	przesiewanie	sito
tłuszcz	siekanie	nóż
tłuszcz	topienie	garnek, kuchenka
tłuszcz	ucieranie	miska, kula, mikser, maszyna uniwersalna
jaja	wybijanie	nóż, miska
jaja całe, białka jaj	ubijanie	miska, trzepaczka, ubijarka lub mikser
jaja całe, żółtka	ucieranie	miska, kula, mikser, maszyna uniwersalna
cukier puder	przesiewanie	sito
ciasto	zarabianie	stolnica, miska
ciasto	wyrabianie	stolnica, miska
ciasto	formowanie	walek, nóż, foremki, stolnica, tuba
ciasto	pieczenie	blacha, foremki, papier do pieczenia
ciasto	smażenie	frytownica, głęboka patelnia

Podawanie ciast

Ciasta podawane są w sposób zależny od rodzaju wypieku. Wszystkie rodzaje ciast podaje się na szklanych lub porcelanowych talerzach przeznaczonych specjalnie do podawania ciast. Ciastka drobne podaje się ułożone estetycznie, np. w małe stosiki, piramidy, czy inne kształty zależnie od kształtu ciastek. Ciastka jednoporcjowe, np. babeczki kruche układa się rzędami obok siebie lub zgodnie z kształtem patery. Wyroby duże porcuje się na plastry (np. rolady), kwadraty (np. serniki), romby (np. pierniki) i układa na talerzach. Talerze można jeszcze wyłożyć specjalnymi papierowymi serwetkami. Ciasta okolicznościowe, np. torty wykłada się na podstawę tortową także wyłożoną ozdobną papierową serwetką. Przy ważnych uroczystościach podaje się torty piętrowe na specjalnych podstawach.

4.4.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Z jakich podstawowych składników sporządza się ciasta?
2. Jakie są metody obróbki cieplnej ciast?
3. Jaka jest różnica między wyrobami ciastkarskimi i kulinarnymi?
4. Jakie jest zastosowanie wyrobów ciastkarskich i kulinarnych w żywieniu?
5. Jakie są narzędzia i sprzęt konieczne do formowania wyrobów z ciasta?
6. Jakie jest zastosowanie pieców konwekcyjnych?

4.4.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Porównaj poniższe receptury ciast, ich składy surowcowe i techniki wykonania. Porównaj proporcje między składnikami i wskaż różnice. Wypisz różnice w technice wykonania ciast. Zwróć uwagę na sposoby formowania ciast i wynikające z tego sposoby podawania. Zaproponuj zastawę do podawania poszczególnych wyrobów. W jakich dietach można zastosować te trzy rodzaje wyrobów.

Alberty

mąka	250 g	mąkę z proszkiem do pieczenia przesiać, jaja utrzeć z cukrem
margaryna	70 g	i wraz z tłuszczem dodać do mąki, posiekać, zarobić ciasto,
cukier puder	100 g	rozwałkować i wykrawać szklanką okrągłe ciasteczka,
jaja	4 szt.	smarować białkiem i posypać cukrem kryształem, układać na
proszek do		blasze wysmarowanej tłuszczem, piec w nagrzanym piekarniku
pieczenia	5 g	na złoty kolor.
białko	1 szt.	
tłuszcz do		
blachy	10 g	

Rolada biszkoptowa

jaja	8 szt.	jaja umyć, wybijać oddzielając żółtka od białek, białka ubić na
mąka	200 g	szttywną pianę, dodając pod koniec ubijania cukier, a następnie
cukier	300 g	po jednym żółtku, na otrzymaną masę przesiewać mąkę
tłuszcz do		delikatnie mieszając, masę wylać na wysmarowaną blachę na
formy	30 g	grubość 2 cm, włożyć do nagrzanego piekarnika, piec na złoty
marmolada	200 g	kolor, po wyjęciu natychmiast wyłożyć na lnianą serwetkę lub
cukier puder	50 g	ściereczkę, zwinąć w rulon i pozostawić do wystygnięcia, zimną
		roladę odwinąć, posmarować wewnątrz marmoladą lub kremem,
		zwinąć ponownie, posypać cukrem pudrem i pokrajać ukośnie
		w plastry.

Babka drożdżowa

mąka pszenna	500 g	rodzynki umyć i moczyć 30 minut w ciepłej wodzie, do mleka
drożdże	50 g	dodać łyżeczkę cukru, wymieszać, wsypać pokruszone drożdże,
masło	100 g	odstawić na 15 minut w ciepłe miejsce, do miski wsypać 1/3
cukier	100 g	mąki, wlać mleko z drożdżami, wymieszać, pozostawić
żółtka	5 szt.	w ciepłym miejscu, aż roztwór zacznie rosnać, żółtka utrzeć do
mleko	200 cm ³	białości z cukrem i szczyptą soli, dodać do roztworu, wsypać
rodzynki		resztę mąki, wyrabiać ciasto tak długo, aż stanie się gładkie,
skórka otarta	50 g	łśniące i będzie odchodzić od ręki, pod koniec wlać roztopione
z pomarańczy		masło, wyrabiać dalej, aż ciasto wchłonie tłuszcz,
szczypta soli		ciasto, odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, gdy ciasto
		podwoi swą objętość, włożyć je do formy wysmarowanej
		tłuszczem (formę zapelnąć ciastem do połowy), nakryć
		i ponownie odstawić w ciepłe miejsce, gdy ciasto wypełni całą
		formę, wstawić do piekarnika o temp. 180°C i piec ok. 50 minut,
		po ostudzeniu wyjąć babę z formy i polukrować.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać podane receptury,
- 2) przeanalizować receptury pod kątem proporcji między składnikami ciast,
- 3) wypisać różnice w technice wykonania,
- 4) wypisać różnice w sposobie formowania i propozycje podania ciast,
- 5) zaproponować diety w których można zastosować wymienione rodzaje ciast
- 6) sporządzić zestawienie prezentujące wyniki pracy,
- 7) przedstawić na forum grupy wyniki pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca wyrobów ciastkarskich,
- receptury,
- arkusze papieru formatu A1,
- pisaki kolorowe,
- kolorowe kartki formatu A4.

Ćwiczenie 2

Wyszukaj w literaturze lub Internecie 3 receptury na wyroby kulinarne z ciast, porównaj ich skład surowcowy, techniki wykonania i zaproponuj zastosowanie w żywieniu dietetycznym i sposoby podania.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) wyszukać w literaturze lub Internecie 3 receptury na wyroby kulinarne z ciast,
- 2) przeanalizować skład surowcowy wybranych ciast pod kątem proporcji w składzie surowców i różnicach w technice wykonania,
- 3) ustalić rodzaje diet w których znajdują one zastosowanie,
- 4) zaproponować sposoby podania poszczególnych wyrobów,
- 5) zapisać wnioski w opracowanej przez siebie tabeli,
- 6) zaprezentować wnioski na forum grupy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca wyrobów ciastkarskich,
- materiały piśmiennicze,
- komputer z przyłączem do Internetu i drukarką.

Ćwiczenie 3

Na stanowisku znajduje się gotowy koncentrat ciasta wraz z opisem wykonania. Sporządź ciasto według podanej instrukcji, przeprowadź jego wypiek, wykończ i podaj ciasto. W jakiej diecie znajdzie on zastosowanie?

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeanalizować recepturę ciasta zapisaną na opakowaniu,
- 2) przygotować potrzebne narzędzia, sprzęt i piec do pieczenia,
- 3) przygotować i odważyć odpowiednie dodatkowe składniki ciasta,
- 4) sporządzić ciasto według receptury na opakowaniu,

- 5) upiec ciasto,
- 6) wykończyć wyrób zgodnie z opisem na opakowaniu,
- 7) dokonać oceny organoleptycznej wyrobu,
- 8) wskazać dietę, w której można zastosować ten rodzaj ciasta,
- 9) przygotować zastawę i podać ciasto,
- 10) zaprezentować na forum grupy wyrób i jego ocenę,
- 11) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca wyrobów ciastkarskich,
- receptura,
- koncentrat ciasta,
- surowce dodatkowe potrzebne do wykonania ciasta,
- narzędzia, urządzenia, sprzęt potrzebne do sporządzenia ciasta,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

4.4.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) dokonać podziału ciast ze względu na ich skład?
2) rozróżnić asortyment wyrobów ciastkarskich i kulinarnych?
4) podać wyroby ciastkarskie?

4.5. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta kruchego i półkruchego

4.5.1. Materiał nauczania

Podstawowe składniki ciasta kruchego to: mąka, tłuszcz i cukier. Sporządzanie ciasta jest stosunkowo proste. Najprostszy przepis na ciasto kruche to 3:2:1, co oznacza 3 części wagowe mąki, dwie części wagowe tłuszczu i jedna część wagowa cukru.

Składniki uzupełniające ciasta kruchego to śmietana lub mleko, a także składniki wpływające na smak i aromat wyrobów jak migdały, orzechy, tarta skórka cytrynowa, czekolada, kakao, mak.

Do sporządzania ciasta zalecana jest mąka pszenna wrocławska lub tortowa, sucha, pozbawiona obcych zapachów. Tłuszcz jest głównym składnikiem wpływającym na kruchość ciasta. Najlepsze efekty daje masło, a nieco gorsze margaryna. Można również stosować mieszaninę tłuszczów, np. masło i margarynę, masło i smalec. Dodatek smalcu nie powinien przekroczyć 12% ogólnej ilości tłuszczu w cieście, ponieważ jest on prawie czystym tłuszczem i w większym stopniu wpływa na kruchość ciasta. W praktyce za górną granicę zawartości tłuszczu w cieście przyjmuje się 80-90% chociaż największą delikatność i kruchość ciasta uzyskuje się przy 75% udziale tłuszczu w stosunku do mąki.

Do ciast kruchych dodaje się same żółtka po oddzieleniu białek. Dodatek żółtek gotowanych lepiej wpływa na kruchość ciasta, które uzyskuje specyficzny smak i gładkość.

Na smak ciasta kruchego mają wpływ także dodatki smakowe. Mogą to być: cukier w postaci cukru pudru lub sól, jeżeli ciasto ma mieć smak słony. Ilość cukru w cieście nie powinna przekraczać 1/3 ilości mąki. Większa ilość powoduje, że ciasto przestaje być kruche, a staje się twarde i łamliwe.

Techniki wykonania ciast kruchych

Ciasta kruche sporządza się na stolnicy. Konieczne są następujące narzędzia i sprzęt: stolnica, sito, wałek do ciasta, nóż z zaokrąglonym ostrzem, nóż kuchenny mały, talerzyki do wybijania jaj, ewentualnie łyżka drewniana lub grzybek i sitko do przetarcia ugotowanych żółtek.

Etapy sporządzania ciasta kruchego są następujące:

- zgromadzić niezbędne narzędzia pracy i ułożyć je w takiej kolejności, w jakiej będą używane,
- surowce przygotować zgodnie z normatywem, jaja umyć, wybić oddzielnie żółtka i białka lub ugotować żółtka w zakwaszonej wodzie,
- mąkę przesiać, posiekać z tłuszczem, aż cząstki będą wielkości ziaren grochu,
- dodać cukier i żółtka, zarobić nożem, krótko zagnieść ręką na jednolitą masę,
- gotowe ciasto schłodzić,
- schłodzone ciasto wałkować i formować wyroby,
- uformowane wyroby ułożyć na blasze,
- wkładać do nagrzanego piekarnika o temp. 180°C, można ogrzewać do 220°C, natomiast ciasta półkruche piec w temperaturze od 160°C do 200°C.

Ciasto półkruche

W cieście półkruchym udział tłuszczu w stosunku do mąki wynosi 13% do 35%. Do tego ciasta dodaje się płyn, np. mleko, śmietanę oraz środek spulchniający. Jaja dodaje się całe lub część jaj w całości, a z pozostałych tylko żółtka. Ciasto półkruche zawiera mniej składników powodujących kruchość ciasta. Wobec tego należy uwzględnić w recepturze środek spulchniający i dodatek śmietany lub mleka. W podwyższonej temperaturze i wilgotnym

środowisku składniki środka spulchniającego rozkładają się wydzielając dwutlenek węgla i amoniak. Dzięki tym gazom ciasto wyrasta i po upieczeniu jest porowate i kruche. Ciasto półkruche zarabia się jak ciasto kruche.

Asortyment wyrobów z ciast kruchych i półkruchych

Wyroby z ciasta kruchego i półkruchego obejmują wypieki słodkie i słone, duże i drobne, popularne i wykwintne. Formowanie wyrobów zwłaszcza drobnych jest pracochłonne i zasadniczo odbywa się ręcznie. Przed formowaniem należy przygotować blachy lub formy, w których będą pieczone wyroby. Blachy pod ciasta kruche nie powinny być smarowane tłuszczem, można jedynie posypać mąką lub wyłożyć pergaminem, natomiast ciasta półkruche układa się na blachach lub w formach wysmarowanych tłuszczem lub wyłożonych pergaminem.

Wyroby słone z ciasta kruchego i półkruchego

Do wyrobów słonych z ciasta kruchego należą: paluszki, precelki, paszteciki, kulebiaki.

Tabela 5. Zasady formowania ciast na wyroby słone z ciasta kruchego i półkruchego [7, s. 72]

Rodzaj wyrobu słonego	Zasady formowania ciasta
Paluszki	Ciasto dzieli się na mniejsze kawałki i formuje w wałeczki o średnicy 8 mm lub wyciska z maszynki. Wałeczki kroi na części długości ok. 10–12 cm, smaruje rozbitym białkiem, posypuje solą, kminkiem, makiem, sezamem.
Precelki	Ciasto dzieli się na mniejsze kawałki i formuje wałki o średnicy 1 cm i długości ok. 13 cm, końce wałków przewija się pod spodem i łączy ze sobą, powierzchnię smaruje białkiem i posypuje kminkiem.
Paszteciki	Ciasto wałkuje się w prostokąt o grubości 0,5 cm, na dłuższym brzegu nakłada się wałek z nadzienia o średnicy około 2 cm, zwiija ciasto w rulon. Następnie odcina się uformowany wałeczek i dzieli na paszteciki długości ok. 8–10 cm, powierzchnię smaruje masą jajeczną.
Kulebiak	Na duży prostokąt ciasta rozwałkowanego na grubość 0,8 do 1 cm nakłada się nadzienie, rozsmarowuje na całą powierzchnię i zwiija wzdłuż dłuższego brzegu. Uzyskuje się wałek szerokości 8 - 10 cm, powierzchnię smaruje się roztrzepanym jajem.

Formowanie wyrobów słodkich z ciasta kruchego i półkruchego

Do wyrobów słodkich z ciasta kruchego i półkruchego należą ciastka, babeczki, rogaliki, placki, mazurki, tarty.

Formowanie można przeprowadzać dwoma sposobami:

- przez maszynkę – ciasto przepuszcza się przez maszynkę do mięsa z odpowiednimi przystawkami. Wstęgi ciasta kroi się na mniejsze kawałki lub fantazyjnie formuje i układa na blachach do pieczenia,
- ręcznie – sposób jest pracochłonny i stosowany do wyrobów bardziej wykwintnych, droższych lub nadziewanych. Z rozwałkowanego ciasta wycinakiem wykrawa się pożądane kształty i przenosi na blachę. Można posmarować masą jajeczną i posypać grubym cukrem kryształem, siekanymi migdałami, orzechami.

Do ciastek kruchych należą ciastka korpusowe – upieczone blaciki z ciasta kruchego przełożone różnymi masami, marmoladą, kremem, marcepanem i ozdobione kremem, owocami, glazurą, polewą.

Babeczki – są bardzo pracochłonne, do ich wykonania konieczne są foremki. Babeczki mogą być nadziewane przed pieczeniem (po wyklejeniu foremki). Nakłada się wówczas nadzienie i przykrywa cienką warstwą rozwałkowanego ciasta, bądź po upieczeniu z tuby wyciska się dekoracyjnie przygotowaną masę, układa owoce lub posiekaną w drobną kostkę galaretkę i dekoruje bitą śmietaną.

Rogaliki – formuje się z ciasta rozwałkowanego w okrąg lub prostokąt. Ciasto kroi się na trójkąty o podstawie 5 do 6 cm i wysokości ok. 10 cm. Nakłada nadzienie na podstawę trójkąta i zwija w rulon równocześnie lekko naciągając wierzchołki trójkąta. Rogaliki układa się na blasze nadając kształt półokrągły, smaruje masą jajeczną i posypuje siekanymi orzechami lub migdałami.

Placki, mazurki – należą do wyrobów dużych, pieczonych w formach. Ciasto wałkuje się na grubość 0,5 do 1 cm i przenosi na wałku do formy. Placki przekłada się odpowiednim nadzieniem przed pieczeniem lub po upieczeniu. Na mazurkach wykonuje się ozdobny brzeg z waleczków ciasta.

Sposoby wykańczania i dekoracji ciast

Wykańczanie ciast przed pieczeniem polega na posmarowaniu wyrobów białkiem lub rozmaconym jajem i w zależności od rodzaju wypieku zanurzenie w: maku, cukrze, cukrze z mielonymi orzechami, wiórkach kokosowych, kminku.

Wykańczanie ciast po upieczeniu polega na: posypaniu cukrem pudrem, lukrowaniu, nałożeniu nadzienia.

Zastosowanie ciast kruchych i półkruchych w żywieniu

Popularność ciast kruchych i półkruchych w żywieniu wynika z łatwości ich wykonania, wartości energetycznej i niezbyt wysokiej ceny. Asortyment obejmuje zarówno wyroby słone jak i słodkie i stąd szerokie możliwości zastosowania zarówno jako deserów, składników podwieczorków, jak też wyrobów kulinarnych, np. ze słonymi nadzieniami.

4.5.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są podstawowe i dodatkowe składniki ciasta kruchego?
2. Jakie są etapy sporządzania ciasta kruchego?
3. Jaki jest asortyment wyrobów słonych z ciasta kruchego?
4. Jaki jest asortyment wyrobów słodkich z ciasta kruchego?
5. Na czym polega różnica między ciastem kruchym i półkruchym?
6. Jakie narzędzia i sprzęt wykorzystuje się do sporządzania ciasta kruchego?
7. W jaki sposób formuje się wyroby z ciasta kruchego i półkruchego?
8. W jaki sposób wykańcza się ciasta kruche i półkruche przed pieczeniem, a w jaki po upieczeniu?

4.5.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Sporządź ciasto kruche słodkie i słone według receptur i uformuj z każdego z nich po 2 różne wyroby. Ustal menu posiłku dietetycznego, w którym można zastosować te wyroby.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) opracować menu posiłku dietetycznego, w którym można zastosować ciasto kruche słodkie i słone,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) przygotować piec,
- 4) odważyć surowce,
- 5) sporządzić ciasto kruche,

- 6) uformować wybrane wyroby z ciasta kruchego,
- 7) upiec wyroby,
- 8) wykończyć upieczone wyroby zgodnie z recepturą,
- 9) podać wyroby,
- 10) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 11) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca ciast kruchych,
- receptura ciasta kruchego słodkiego i słonego,
- surowce zgodnie z recepturą,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania i wypieku ciasta kruchego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

Ćwiczenie 2

Sporządź wyroby duże z ciasta półkruchego – jeden słodki i jeden słony – według wybranej receptury i wskaż ich zastosowanie w dietetyce.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) przygotować odpowiednie maszyny i urządzenia,
- 4) odważyć surowce,
- 5) sporządzić ciasto półkruche,
- 6) uformować wybrane wyroby z ciasta półkruchego,
- 7) upiec wyroby,
- 8) wykończyć upieczone wyroby zgodnie z recepturą,
- 9) wyporcjować wyrób,
- 10) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 11) wskazać możliwość zastosowania wymienionych wyrobów w żywieniu dietetycznym,
- 12) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia, literatura,
- receptura ciasta półkruchego na wyrób słodki i słony,
- surowce zgodnie z recepturą,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania i wypieku ciasta półkruchego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

Ćwiczenie 3

Sporządź mazurek z odpowiednio dobraną dekoracją. Wskaż dietę, w której znajdzie on zastosowanie. Wypisz masy, które mogą być zastosowane w żywieniu dietetycznym.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) przeczytać recepturę mazurka,
- 2) przygotować stanowisko pracy,

- 3) zgromadzić surowce, narzędzia, sprzęt,
- 4) sporządzić ciasto na mazurek zgodnie z recepturą,
- 5) upiec mazurek,
- 6) sporządzić masę i polewę do mazurka,
- 7) przygotować elementy dekoracyjne do mazurka,
- 8) mazurek dekorować odpowiednio masą i elementami dekoracyjnymi,
- 9) dokonać oceny organoleptycznej wyrobu i zaprezentować na forum grupy,
- 10) sporządzić wykaz mas, które mogą mieć zastosowanie w żywieniu dietetycznym,
- 11) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura,
- surowce do sporządzenia mazurka, mas i lukru,
- elementy dekoracyjne do mazurka,
- narzędzia, urządzenia, sprzęt do sporządzenia mazurka i dekorowania.

4.5.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz

	Tak	Nie
1) wymienić składniki podstawowe i dodatkowe ciast kruchych i półkruchych?
2) rozróżnić asortyment wyrobów ciastkarskich i kulinarnych z ciast kruchych i półkruchych?
3) określić warunki wypieku ciast kruchych i półkruchych?
4) sporządzić podstawowy asortyment wyrobów z ciasta kruchego?
5) sporządzić podstawowy asortyment wyrobów z ciasta półkruchego?
6) określić rodzaje wyrobów z ciasta kruchego i półkruchego?

4.6. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta drożdżowego

4.6.1. Materiał nauczania

Ciasta drożdżowe należą do lubianych, smacznych, lekkostrawnych wyrobów ciastkarskich. Ich asortyment jest szeroki i obejmuje wyroby popularne i wykwintne, smażone, gotowane i pieczone, pieczywo drobne i duże wyroby kulinarne i ciastkarskie.

Składniki podstawowe ciasta drożdżowego to: mąka, drożdże, płyn, sól. Natomiast składniki dodatkowe to: cukier, jaja, tłuszcz, substancje smakowo-zapachowe.

Techniki wykonania ciasta drożdżowego

Ciasto drożdżowe można wykonać dwoma sposobami: metodą jednofazową lub metodą dwufazową. W każdej z tych metod można używać mąki surowej lub zaparzonej.

Metoda jednofazowa sporządzania ciasta drożdżowego może być na zimno lub na ciepło. Metoda na zimno polega na połączeniu ze sobą wszystkich składników ciasta i po wyrobieniu pozostawienie na kilka godzin w temp. 6 do 8°C. Metoda na ciepło polega na podgrzaniu mleka do 40°C, dodaniu do niego drożdży, a następnie rozpuszczonej soli, podgrzanej masy jajowo-cukrowej, substancji smakowo-zapachowych oraz przesianej mąki. Całość należy wyrobić, aż do uzyskania właściwej struktury ciasta. Dopiero pod koniec wyrabiania dodaje się podgrzany płynny tłuszcz. Gotowe ciasto pozostawia się na 2–3 godziny do wyrośnięcia w temp. około 32°C. W czasie wyrastania ciasta można stosować przebijanie w celu usunięcia nadmiaru zgromadzonego dwutlenku węgla, bardziej równomiernego rozprowadzenia pozostałej ilości gazu i dodatkowego napowietrzenia ciasta.

Metoda dwufazowa sporządzania ciasta drożdżowego stosowana jest do wyrobów zawierających większe ilości tłuszczu, cukru, jaj. Polega na przygotowaniu rozczynu, a następnie ciasta. Rozczyn sporządza się z drożdży, płynu i części mąki. W czasie jego fermentacji przygotowuje się pozostałe składniki ciasta. Jaja ubija się z cukrem i lekko podgrzewa, tłuszcz rozpuszcza i lekko schładza. Do gotowego rozczyну dodaje się masę jajowo-cukrową, przesianą mąkę, sól, z substancje smakowo-zapachowe i wszystkie składniki miesza. Kolejny etap, czyli wyrabianie pozwala na uzyskanie właściwej konsystencji i struktury ciasta, pod koniec dodaje się rozpuszczony tłuszcz i wyrabia do uzyskania jednolitej masy. Ciasto poddaje się fermentacji w temp. 28–30°C przez okres ok. 1 godziny. Po wyrośnięciu ciasto formuje się i wkłada do posmarowanych tłuszczem form lub formuje dekoracyjnie małe wyroby. Formy wypełnia się ciastem tylko do objętości 2/3 i pozostawia do ponownego wyrastania. Wyrośnięte wyroby smaruje się rozmaconym jajem i piecze w temperaturze 180–200°C. Czas pieczenia zależy od wielkości wyrobu, dla drobnych wynosi 20 do 30 minut, a dla dużych około 1 godziny. Dobrze upieczony wyrób powinien być wyrośnięty, lekki, rumiany i łatwo odchodzić od brzegów.

Sposoby wykańczania i dekoracji wyrobów z ciast drożdżowych

Ciastka drożdżowe nie przekładane, np. briosze otrzymuje się przez podzielenie ciasta na kęsy o określonej masie i nadanie im okrągłego kształtu. Po wyrośnięciu, powierzchnię ciasta smaruje się masą jajową, posypuje kruszonką i naciną. Nacinać można zarówno powierzchnię górną, jak i boczną. Wypiek prowadzi się w piecu o temperaturze 200–220°C, około 10 minut

Ciastka ponczowe produkuje się z ciasta drożdżowego o bardzo luźnej konsystencji. Mają kształt form, w których zostały upieczone. Charakterystyczną ich cechą jest duża

wilgotność miękiszu wynikająca z nasączenia syropem. Mogą być wykończone galaretką, kremem russel, pomadą lub polewą kakaową.

Pączki są wyrobami smażonymi z ciasta drożdżowego. Mogą być nadziewane marmoladą, dżemem lub konfiturami owocowymi przed lub po usmażeniu. Smażenie prowadzi się na smalcu lub specjalnej fryturze, a następnie wykańcza glazurą lub cukrem pudrem.

Babki drożdżowe są to wyroby otrzymywane z ciasta drożdżowego, posiadające kształt form, w których zostały wypieczone. Mogą być produkowane z dodatkiem lub bez dodatków rodzynek, migdałów, orzechów i skórki pomarańczowej. Wykańcza się je lukrem (z cukru i wody) lub cukrem pudrem.

Placki formuje się nadając kęsom ciasta kształt owalu. Wyrośnięte dostatecznie ciasto smaruje się masą jajową i posypuje kruszonką. Placki piecze się w temp. 190–200°C i po ochłodzeniu posypuje się cukrem pudrem.

Strucle makowe formuje się przez zwijanie ciasta pokrytego masą makową w rulon, aby masa makowa ze wszystkich stron pokryta została ciastem. Uformowane strucle zawija się w natłuszczony papier. Bezpośrednio po wypieku strucle należy odwinąć z papieru i ułożyć w celu ochłodzenia, a następnie pokryć glazurą i posypać, np. skórką pomarańczową, orzechami, migdałami, rodzynkami.

Zastosowanie ciasta drożdżowego w żywieniu dietetycznym

Ciasta drożdżowe są odżywcze i lekkostrawne, dlatego mają duże zastosowanie w żywieniu. Mogą być podawane jako deser i na podwieczorek. Szczególnie polecane są ciasta z owocami. W zależności od rodzaju diety ciasta te mogą być sporządzane w oparciu bogatszą lub skromniejszą ilość składników, z zastosowaniem samych żółtek lub w ogóle bez jaj. Ciasto drożdżowe może być składnikiem potraw słonych, które mają zastosowanie jako dania obiadowe lub kolacyjne.

4.6.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są podstawowe surowce do sporządzania ciast drożdżowych?
2. Jaka jest różnica między metodą jednofazową i dwufazową sporządzania ciasta drożdżowego?
3. W jaki sposób formuje się wyroby drobne z ciasta drożdżowego?
4. Jaki jest asortyment wyrobów drobnych z ciasta drożdżowego?
5. Jaki jest asortyment dużych wyrobów z ciasta drożdżowego?
6. W jaki sposób podaje się wyroby z ciasta drożdżowego?

4.6.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Sporządź ciastka ponczowe z ciasta drożdżowego według wybranej receptury. Czy można zastosować te wyroby w żywieniu dietetycznym?

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) odważyć surowce,

- 4) sporządzić ciasto drożdżowe,
- 5) uformować wybrane wyroby z ciasta drożdżowego,
- 6) upiec wyroby,
- 7) wykończyć upieczone wyroby zgodnie z recepturą,
- 8) podać sporządzone wyroby,
- 9) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów i określić możliwości zastosowania w żywieniu dietetycznym,
- 10) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- literatura dotycząca sporządzania ciast drożdżowych,
- receptura,
- surowce do sporządzenia ciasta drożdżowego,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania i wypieku ciasta drożdżowego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

Ćwiczenie 2

Sporządź duży wyrób pieczony z ciasta drożdżowego według receptury i wskaż zastosowanie w żywieniu dietetycznym.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) odważyć surowce,
- 4) sporządzić ciasto drożdżowe,
- 5) uformować wybrany wyrób z ciasta drożdżowego,
- 6) upiec wyrób,
- 7) wykończyć upieczony wyrób zgodnie z recepturą,
- 8) podać upieczony wyrób,
- 9) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanego wyrobu i określić jego zastosowanie w żywieniu dietetycznym,
- 10) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura,
- surowce do sporządzenia ciasta drożdżowego,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania i wypieku ciasta drożdżowego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

Ćwiczenie 3

Sporządź wyrób smażony z ciasta drożdżowego według wybranej receptury i wskaż w jakiej diecie może on znaleźć zastosowanie.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,

- 3) odważyć surowce,
- 4) sporządzić ciasto drożdżowe,
- 5) uformować wyroby z ciasta drożdżowego,
- 6) usmażyć wyroby,
- 7) wykończyć wyroby zgodnie z recepturą,
- 8) podać gotowe wyroby,
- 9) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów i wskazać ich zastosowanie w żywieniu dietetycznym,
- 10) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura,
- surowce do sporządzenia ciasta drożdżowego,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania, smażenia i wykończenia ciasta drożdżowego,
- zastawa stołowa do podawania wyrobów.

Ćwiczenie 4

Sporządź dietetyczne wyroby kulinarne z ciasta drożdżowego według receptury.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać materiał nauczania z poradnika dla ucznia i recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) przygotować odpowiednie maszyny i urządzenia,
- 4) odważyć surowce,
- 5) sporządzić ciasto drożdżowe,
- 6) sporządzić nadzienie zgodnie z recepturą,
- 7) uformować wybrane wyroby z ciasta drożdżowego,
- 8) przeprowadzić obróbkę termiczną wyrobów,
- 9) wykończyć upieczone wyroby zgodnie z recepturą,
- 10) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 11) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura,
- surowce do sporządzenia ciasta drożdżowego,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania i wypieku ciasta drożdżowego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

4.6.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wymienić składniki podstawowe i dodatkowe ciasta drożdżowego?
2) rozróżnić asortyment wyrobów z ciast drożdżowych?
3) określić warunki wypieku ciasta drożdżowego?

- | | | |
|---|----|----|
| 4) sporządzić ciasto drożdżowe metodą jednofazową i dwufazową? | .. | .. |
| 5) wykończyć wyroby z ciasta drożdżowego przed i po wypieku? | .. | .. |
| 6) podać wyroby z ciasta drożdżowego? | .. | .. |
| 7) dokonać oceny organoleptycznej wyrobów z ciasta drożdżowego? | .. | .. |

4.7. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta biszkoptowego i biszkoptowo-tłuszczowego

4.7.1. Materiał nauczania

Ciasto biszkoptowe jest sporządzane z jaj, mąki pszennej i cukru bez dodatku tłuszczu. Do ciasta biszkoptowego można dodać mąkę ziemniaczaną. Ciasto biszkoptowe odznacza się lekkością i puszystością, jest porowate i elastyczne, podczas pieczenia zwiększa swoją objętość. Ma zastosowanie do wyrobu słodkich wypieków takich jak: rolady, podstawy tortów, keksy, drobne ciastka. Może występować również w postaci małych babeczek wypiekanych w specjalnych, niewielkich foremkach. W tabeli 6 zebrano charakterystykę składników ciasta.

Tabela 6. Charakterystyka podstawowych składników ciasta biszkoptowego i skład niektórych wyrobów [7, s. 77]

Składnik	Charakterystyka	Proporcje składników			
		Biszkopciki	Rolada	Podstawa do tortów	Keks
Jaja	świeże, lepsze własności pianotwórcze, wpływają na smak i zapach ciasta	50 g (1 szt.)	50 g (1 szt.)	50 g (1 szt.)	50 g (1 szt.)
Cukier	drobny kryształ	15 g	20 g	30 g	50 g
Mąka	pszenna (mała lub średnia zawartość glutenu), można dodać ziemniaczaną, zmielone orzechy, mak, migdały, kakao, okruszki drożdżowe, mąkę kukurydzianą w diecie bezglutenowej	10 g	25 g	30 g	50 g

Podstawowe techniki wykonania biszkoptu

Ciasto biszkoptowe można sporządzić trzema sposobami (tabela 7). Przed przystąpieniem do sporządzania ciasta należy przygotować formę do pieczenia: wysmarować tłuszczem i obsypać bułką tartą lub mąką, ewentualnie wyłożyć natłuszczonym papierem.

Tabela 7. Techniki sporządzania ciast biszkoptowych [opracowanie własne]

I. na zimno z żółtek utartych z cukrem	II. na zimno z piany ubijanej z cukrem	III. na ciepło z jaj zaparzanych
<ul style="list-style-type: none"> – oddzielić białka od żółtek, – żółtka utrzeć z cukrem na gładką, puszystą, jasnokremową masę, – połączyć żółtka z sokiem z cytryny, wanilią itp., – ubić sztywną pianę z białek, – do żółtek dodawać na przemian pianę i przesianą mąkę, delikatnie wymieszać, 	<ul style="list-style-type: none"> – oddzielić białka od żółtek, – ubić pianę z białek, – dodawać stopniowo cukier i ubijać, aż piana będzie sztywna i puszysta, – roztrzepać żółtka, – dodawać żółtka do piany, stopniowo dosypywać mąkę i lekko mieszać, 	<ul style="list-style-type: none"> – zagotować wodę w rondlu, – jaja wbić do miski, dodać cukier, – ubijać kilka minut w temp. pomieszczenia, – przenieść miskę na rondel i kontynuować ubijanie na parze, tak długo, aż masa będzie gęsta jak śmietana i osiągnie temperaturę około 40–45°C, – miskę zdjąć z rondla, masę schłodzić ciągle ubijając, – do zimnej masy wsypywać stopniowo mąkę, lekko wymieszać,
<ul style="list-style-type: none"> – ciasto szybko przełożyć do formy, aby zajmowało nie więcej niż ½ objętości – formę wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. ok. 160°C i stopniowo zwiększać temperaturę do 180°C max. do 200°C, upiec, – ostudzić, wyjąć z formy. 		

W trakcie mieszania masy jajowo-cukrowej z mąką należy uważać, aby nie zniszczyć struktury ciasta. Używa się, więc łopatkę i miesza delikatnymi ruchami okrężnymi. Natychmiast po wymieszaniu należy przełożyć ciasto do formy i upiec. W przeciwnym wypadku pęcherzyki pękają, gaz ulatnia się i ciasto opada. Temperatura pieczenia powinna wynosić 160°C, aby wyroby mogły wyrastać. Ogrzewane powietrze zwiększa swoją objętość, unosi ścianki siatki białkowej i zwiększa objętość ciasta. Ciasto bezpośrednio po upieczeniu należy ostudzić.

Asortyment wyrobów z ciasta biszkoptowego

Rolada – ciasto biszkoptowe wylewa się na blachę wyłożoną natłuszczonym pergaminem i piecze na złoty kolor. Natychmiast po upieczeniu należy ją odwrócić do góry spodem i przełożyć na wysypaną grysikiem ściereczkę, zdjąć papier, ciasto zwinąć razem ze ściereczką i pozostawić do wychłodzenia. Ostudzoną roladę przekłada się marmoladą lub masą, zwija ciasto i posypuje cukrem pudrem, lukruje, smaruje kremem lub oblewa polewą. Gotową roladę kroi się na plastry grubości około 1–1,5 cm i układa na szklanym talerzu.

Podstawy tortowe – ciasto sporządzone według receptury piecze się w jednej formie lub w kilku jednakowych najlepiej równocześnie. Ta druga metoda umożliwia lepsze wyrastanie ciasta, szybsze stygnięcie i skraca czas produkcji. Torty wykańcza się różnymi masami, polewami i dekoracyjnie ozdabia.

Szampanki – ciasto wyciska się z woreczka ze zdobnikiem na specjalne blachy z wgłębieniami. Czas pieczenia w temperaturze 180°C wynosi 8–12 minut. Po upieczeniu należy je natychmiast wyjąć, aby się nie przylepiły.

Ciastka biszkoptowe – wyciska się na blachy wyłożone papierem, nadając różne kształty, lub napełnia foremki wyłożone papierem i piecze w temperaturze 200–220°C. Na wychłodzone ciastka wyciska się marmoladę i krem. Ciastka można nasączyć syropem cukrowym i oblać pomadą, polewą czekoladową czy marcepanem.

Keksy – są to wyroby duże z bakaliami. Proporcja składników powinna być właściwa, aby bakalie nie opadły na dno w czasie pieczenia.

Zastosowanie ciast biszkoptowych w żywieniu

Ciasta biszkoptowe podaje się do napojów gorących jako deser, składnik drugich śniadań i podwieczorków, zwłaszcza w żywieniu dzieci. Mogą stanowić deser, dodatek do II śniadania, składnik podwieczorku, szczególnie polecane są dla osób na diecie lekko strawnej i starszych.

Ciasta biszkoptowo-tłuszczowe

Ciasta biszkoptowo-tłuszczowe cieszą się dużą popularnością, gdyż są stosunkowo proste w wykonaniu, smaczne, a równocześnie asortyment wyrobów jest bogaty. W ich sporządzaniu wykorzystuje się częściowo proporcje ciasta kruchego i częściowo techniki wykonania ciasta biszkoptowego. Ze względu na specyficzną strukturę uzyskaną dzięki takiemu składowi, ciasta te nazywa się biszkoptowo-tłuszczowymi lub piaskowymi.

Surowce do sporządzania ciasta to: masło lub margaryna w ilości około 25% masy ciasta, jaja, cukier, mąka, środek spulchniający. Składniki dodatkowe to: bakalie, aromaty, kakao, czekolada. Niektóre przepisy uwzględniają śmietanę, zamiast części tłuszczu i jaj, ale wówczas należy dodać więcej środka spulchniającego (tabela 8).

Do produkcji ciast biszkoptowo-tłuszczowych używa się mąki pszennej lub mieszaniny mąki pszennej i ziemniaczanej w stosunku 1:1. Dodatek mąki ziemniaczanej powoduje rozsypującą się „piaskową” strukturę ciasta. Najlepszym tłuszczem do produkcji ciasta biszkoptowo-tłuszczowego jest margaryna deserowa lub masło.

Tabela 8. Zestawienie składu ciasta biszkoptowo-tłuszczowego [7, s. 82]

Surowce	Ilość w [g]			
	Korpusy	Blaty camargo	Herbatniki	Blaty stefanka
Mąka pszenna	580	70	530	390
Cukier	195	330	270	330
Jaja	155	330	400	330
Tłuszcz (masło, margaryna)	390	330	330	330
Mąka ziemniaczana	–	260	–	–
Proszek do pieczenia	–	5	–	–
Kwaśny węglan amonowy (proszek do pieczenia)	–	–	–	3

Techniki wykonania ciasta biszkoptowo-tłuszczowego

Ciasto może być wykonane dwoma sposobami: na ciepło i na zimno. Metoda na ciepło polega na tym, że jaja wybija się w całości do miski, dodaje cukier i ubija masę najpierw bez ogrzewania, następnie podgrzewa do temperatury 37–42°C do chwili trzykrotnego zwiększenia objętości. Po zdjęciu z pary masę należy nadal ubijać do schłodzenia. Równocześnie powinien być ucierany tłuszcz do uzyskania puszystej konsystencji. Do ubitego tłuszczu porcjami dodaje się schłodzoną masę jajowo-cukrową i łączy przez wymieszanie. Na końcu dodaje mąkę ze środkiem spulchniającym oraz substancje smakowo-zapachowe. Całość miesza się do uzyskania jednolitej konsystencji ciasta. Ciasto nakłada się do form posmarowanych tłuszczem i posypanych mąką lub wyłożonych pergaminem. Powierzchnię ciasta należy naciąć natłuszczonym nożem, aby ciasto pękało po równej linii w czasie wypieku. Zapobiega to przypadkowemu pękaniu powierzchni ciasta w miejscach uchodzenia gazów wydzielających się w trakcie pieczenia. Formy z ciastem wstawia się do piekarnika nagrzanego do temperatury 170–190°C i piecze około 1 godziny. Po ostudzeniu wypieki wykańcza się przez posypanie cukrem pudrem lub oblanie polewą.

Metoda na zimno polega na ubiciu tłuszczu z cukrem na puszystą masę i stopniowym dodawaniu żółtek. Białka ubija się oddzielnie na sztywną pianę i utrwala cukrem. Do masy tłuszczowo-żółtkowej dodaje pianę z białek, przesianą mąkę z proszkiem spulchniającym oraz substancje smakowo-zapachowe. Ciasto krótko i delikatnie miesza się, natychmiast wkłada do form i piecze.

Asortyment wyrobów z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego

Podstawowe wyroby z ciasta piaskowego to: ciastka drobne korpusowe, babki piaskowe, babki poznańskie, kekсы.

Ciastka korpusowe, ciasto wyciska się z woreczka zakończonego okrągłym lub karbowanym zdobnikiem na blachy wyłożone papierem. Uformowane korpusy wypieka się w piecu o temp. 200–220°C. Po ostudzeniu korpusy zdejmuje się z papieru i skleja po dwie sztuki marmoladą i kremem. Otrzymane ciastka można wykończyć polewą kakaową.

Babki piaskowe mają kształt formy, w której zostały upieczone. Nałożone do form ciasto piecze się w piecu o temperaturze 170–190°C, około godziny. Lekko ochłodzone babki wyjmuje się z form i po ostatecznym ochłodzeniu posypuje cukrem pudrem.

Babki poznańskie na przekroju mają ciemną łezkę. Do 1/3 części ciasta piaskowego dodaje się kakao i dobrze miesza. W ten sposób otrzymuje się dwa ciasta. Pierwsze z nich ma barwę kakaową, a drugie kremową. Do form wyłożonych papierem nakłada się w pierwszej kolejności ciasto o zabarwieniu kremowym. Następnie, za pomocą woreczka zakończonego gładkim, okrągłym zdobnikiem, wyciska się masę o zabarwieniu kakaowym do środka nałożonego już ciasta. Po wyrównaniu ciasta, nacina się jego powierzchnię specjalnym nacinakiem umocowanym w roztopionym tłuszczu i piecze w temperaturze 190°C.

Keksy sporządza się z dodatkiem owoców z syropu, rodzynek, fig, migdałów, orzechów. Przygotowane owoce posypuje się lub miesza z mąką, a następnie dodaje do ciasta. Całość miesza się, aż do uzyskania jednolitego ciasta. Ciasto nakłada się do form wyłożonych papierem i wyrównuje jego powierzchnię. Formy układa się na blachy i piecze w temperaturze 170–190°C. Upieczone i częściowo ochłodzone keksy wyjmuje się z form razem z papierem.

4.7.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są składniki podstawowe i uzupełniające ciasta biszkoptowego?
2. Na czym polegają różnice między trzema technikami sporządzania ciasta biszkoptowego?
3. Jaki jest asortyment drobnych wyrobów z ciasta biszkoptowego?
4. Jakie są składniki ciasta biszkoptowo-tłuszczowego?
5. Dlaczego ciasto biszkoptowo-tłuszczowe zwane jest także piaskowym?
6. Jakie są techniki sporządzania ciasta biszkoptowo-tłuszczowego?
7. Jaki jest asortyment wyrobów dużych z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego?
8. Jak są formowane wyroby z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego?
9. W jaki sposób podaje się wyroby z ciasta biszkoptowego?

4.7.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Sporządź wyroby drobne z ciasta biszkoptowego zgodnie z recepturą.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) odważyć surowce,
- 4) sporządzić ciasto biszkoptowe wybraną techniką,
- 5) uformować wybrane wyroby z ciasta biszkoptowego,
- 6) upiec wyroby,
- 7) wykończyć upieczone wyroby zgodnie z recepturą,
- 8) podać wyroby,
- 9) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 10) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura ciasta biszkoptowego,
- surowce do sporządzenia ciasta biszkoptowego,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania, wypieku i wykończenia ciasta biszkoptowego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

Ćwiczenie 2

Sporządź wyroby duże z ciasta biszkoptowego z kremem (z koncentratu) zgodnie z recepturą. i wskaż możliwości zastosowania wyrobów z kremem w żywieniu dietetycznym. Wypisz kremy i nadzienia słodkie, które mogą być stosowane w żywieniu dietetycznym.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) przestrzegać zasad bhp,
- 4) odważyć surowce,
- 5) sporządzić ciasto biszkoptowe wybraną techniką,
- 6) uformować wybrany wyrób z ciasta biszkoptowego,
- 7) upiec wyroby,
- 8) sporządzić krem z półproduktu,
- 9) wykończyć upieczony wyrób zgodnie z recepturą,
- 10) podać gotowy wyrób,
- 11) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanego wyrobu,
- 12) wskazać rodzaje diet gdzie znajdzie zastosowanie wykonany wyrób,
- 13) sporządzić wykaz kremów i nadzień słodkich, które mogą mieć zastosowanie w żywieniu dietetycznym
- 14) zaprezentować wyporcjowane wyroby na form grupy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura ciasta biszkoptowego,
- surowce do sporządzenia ciasta biszkoptowego,
- gotowa mieszanka do sporządzania kremu, mleko, tłuszcz,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania, wypieku i wykończenia ciasta biszkoptowego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

Ćwiczenie 3

Sporządź wybrane wyroby z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego według receptury i wskaż ich zastosowanie w żywieniu człowieka chorego i zdrowego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) przygotować odpowiednie maszyny i urządzenia,
- 4) odważyć surowce,
- 5) sporządzić ciasto biszkoptowo-tłuszczowe wybraną techniką,
- 6) uformować wybrane wyroby z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego,
- 7) upiec wyroby,
- 8) wykończyć upieczone wyroby zgodnie z recepturą,
- 9) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 10) wypisz zastosowanie wykonanych wyrobów w żywieniu człowieka chorego i zdrowego,
- 11) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura ciasta biszkoptowo-tłuszczowego,
- surowce do sporządzenia ciasta biszkoptowo-tłuszczowego,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania, wypieku i wykończenia ciasta biszkoptowo-tłuszczowego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

4.7.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) wymienić składniki podstawowe i dodatkowe ciast biszkoptowych?
2) rozróżnić asortyment wyrobów ciastkarskich z ciasta biszkoptowego?
3) sporządzić ciasto biszkoptowe wybraną metodą?
4) wymienić składniki podstawowe i dodatkowe ciast biszkoptowo-tłuszczowych?
5) rozróżnić asortyment wyrobów z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego?
6) sporządzić ciasto biszkoptowo-tłuszczowe?
7) podać wyroby z ciasta biszkoptowego i biszkoptowo-tłuszczowego?
8) dokonać oceny organoleptycznej upieczonych wyrobów?

4.8. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta ptysiowego

4.8.1. Materiał nauczania

Ciasto ptysiowe nazywane jest także ciastem parzonym, ponieważ sporządza się je z mąki zaparzonej wrzącą wodą z tłuszczem. Umożliwia to uzyskanie wyrobów lekkich, rumianych, suchych i pustych w środku o smaku pozwalającym na zastosowanie zarówno do wyrobów ciastkarskich jak i kulinarnych.

Składniki podstawowe i uzupełniające

Podstawowymi składnikami ciasta ptysiowego są: woda, mąka, tłuszcz, jaja, sól. Mąka powinna być sucha, o dużej zawartości glutenu. Tłuszczem najczęściej stosowanym jest margaryna, ale używa się także masło, smalec lub olej. Jaja wybija się całe, spełniają one bardzo ważną rolę w regulowaniu gęstości ciasta. Sól wpływa na neutralny smak ciasta, które może być dzięki temu stosowane zarówno do wyrobów słodkich jak i słonych.

Technika wykonania ciasta ptysiowego

W produkcji ciasta ptysiowego wyróżnia się dwa etapy: zaparzenie mąki i wyrabianie ciasta. Gotowe ciasto formuje się nadając odpowiednie kształty i piecze do uzyskania wyrobu o złocistej barwie i właściwej strukturze.

Zaparzenie mąki. Do garnka należy wlać odmierzoną ilość wody, dodać tłuszcz i sól i zagotować. Gdy woda wrze wsypuje się przesianą mąkę i szybkimi ruchami miesza się ją z płynem, aby nie powstały grudki. Mieszaninę należy ogrzewać stale mieszając około 3–6 minut uważając, aby jej nie przypalić. Masa powinna stać się gładka, szklista i odchodzić od ścian naczynia.

Wyrabianie ciasta. Zaparzoną mąkę należy ochłodzić do temp. ok. 70°C stale mieszając, jeżeli ciasto wykonuje się ręcznie to należy przełożyć je do miski i ucierać kulą do schłodzenia. Jaja dodaje się pojedynczo, aby łatwiej było je wymieszać i połączyć z ciastem. Dodatek jaj decyduje także o gęstości ciasta. Jeżeli jaj jest za mało ciasto jest twarde i wyrób ma zbyt małą objętość. Natomiast zbyt duży dodatek jaj powoduje, że wyroby są za luźne i nie zachowują nadanego kształtu.

Formowanie ciasta. Gotowe ciasto wyciska się z woreczka na blachy posmarowane tłuszczem i wysypane mąką, formując korpusy różnego kształtu. Odległość między korpusami na blasze powinna wynosić ok. 4–7 cm, ponieważ wyroby w czasie pieczenia intensywnie wyrastają. Z ciasta ptysiowego można również formować wyroby duże, np. karpatkę, wówczas ciasto należy równomiernie rozprowadzić na blasze lub w tortownicy, jeżeli kształt wyrobu ma być okrągły.

Pieczenie ciasta. Natychmiast po uformowaniu korpusy wypieka się w temperaturze 180–200°C przez około 30 minut. W pierwszej fazie pieczenia wyroby intensywnie rosną, gdyż woda gwałtownie paruje i rozpręża zawarte w cieście powietrze. Para wodna podnosi ciasto zwiększając objętość wyrobów i tworząc duże puste komory. W tym czasie, dopóki wyroby lekko nie zrumienią się, nie należy otwierać piekarnika. Dopiero po utrwaleniu kształtu wyrobu, poprzez otwarcie drzwiczek piekarnika należy usunąć nadmiar pary wodnej. Pod koniec pieczenia obniża się nieco temperaturę, aby wyroby dosuszyć. Właściwie upieczone wyroby są lekkie, suche, kruche o jasnozłocistej barwie i wewnątrz puste.

Sposoby wykańczania i dekoracji asortymentu wyrobów z ciasta ptysiowego

Ptysie formuje się za pomocą tuby z dekoracyjną końcówką, nadając okrągły kształt. Pieczenie przeprowadza się w temp. 180–200°C w czasie 20–30 minut. Po upieczeniu i wychłodzeniu korpusy należy przekroić w połowie wysokości i dolną część napęlić dekoracyjnie kremem lub bitą śmietaną i przykryć górną połową. Napęlnione ciastka posypuje się cukrem pudrem. Ptysie mogą być nadziewane także nadzieniem słonym z mięsa, mózgow, grzybów. Wówczas podaje się jako zakąskę gorącą lub dodatek do zup czystych.

Eklery formuje się, podobnie jak ptysie, nadaje kształt walca długości około 10 cm i szerokości 3–4 cm. Po upieczeniu wyroby przekrawa się wzdłuż, nadziewa i po złożeniu wykańcza się polewą.

Karpatkę sporządza się z blatów ciasta rozsmarowanego na blasze na grubość 4–6 mm i blatu kruchego ciasta. Błat kruchy po upieczeniu smaruje się marmoladą, kremem russel a następnie przykrywa blatem z ciasta parzonego, kroi kwadratowe lub prostokątne ciastka i posypuje cukrem pudrem.

Groszek ptysiowy wyciska się w kształcie małego groszku, na posmarowane tłuszczem i posypane mąką blachy. Upieczony groszek stanowi dodatek do zup kremów.

Elementy dekoracyjne z ciasta ptysiowego można formować przez wyciskanie różnorodnych elementów, które po upieczeniu mogą stanowić dekorację, np. deserów, ciast. Należy zaplanować kształt dekoracji, można ją naszkicować na pergaminie i uformować ciasto a następnie upiec w piekarniku, dostosowując czas pieczenia do wielkości wyrobu.

Gniazdko poznańskie formuje się w kształcie obręczy o średnicy 8–10 cm i smaży na rozgrzanej fryturze. Po usmażeniu posypuje się obficie cukrem pudrem.

Inne wyroby z ciasta ptysiowego to łabędzie i grzybki.

4.8.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Jakie są składniki ciasta ptysiowego?
2. Jakie są etapy sporządzania ciasta ptysiowego?
3. W jakich warunkach należy piec wyroby z ciasta ptysiowego?
4. Jakie jest asortyment podstawowych wyrobów z ciasta ptysiowego?
5. W jaki sposób wykańcza się wyroby z ciasta ptysiowego?
6. Jakie jest zastosowanie wyrobów z ciasta ptysiowego?

4.8.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Sporządź ciasto ptysiove według wybranej receptury i uformuj z niego ptysie, eklery, grzybki i łabędzie.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) sporządzić ciasto ptysiove,
- 4) uformować wybrane wyroby z ciasta ptysiowego
- 5) upiec wyroby,
- 6) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 7) uporządkować stanowisko pracy.

- Wyposażenie stanowiska pracy:
- poradnik dla ucznia, literatura,
 - receptura ciasta ptysiowego,
 - surowce do sporządzenia ciasta ptysiowego,
 - narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania, wypieku i wykończenia ciasta ptysiowego,
 - zastawa stołowa do podawania ciasta.

Ćwiczenie 2

Do sporządzonych (w ćwiczeniu 1) wyrobów z ciasta ptysiowego przygotuj nadzienia słodkie i słone, odpowiednie do żywienia dietetycznego, wykończ wyroby. Sporządź wykaz nadzień słonych stosowanych w żywieniu dietetycznym

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) wyszukać receptury na nadzienia słodkie i słone do wyrobów z ciasta ptysiowego,
- 2) przeczytać receptury nadzień do wyrobów z ciasta ptysiowego,
- 3) przygotować stanowisko pracy,
- 4) sporządzić nadzienia,
- 5) nadziać wyroby z ciasta ptysiowego,
- 6) podać wyroby,
- 7) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 8) sporządzić wykaz nadzień słonych i słodkich, które mogą być stosowane w żywieniu dietetycznym,
- 9) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptury nadzień do wyrobów z ciasta ptysiowego,
- upieczone wyroby z ciasta ptysiowego,
- surowce do sporządzenia nadzień,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania nadzień i nadziewania wyrobów,
- zastawa stołowa do podawania wyrobów.

Ćwiczenie 3

Sporządź groszek ptysiowy według wybranej receptury. Wskaż możliwości zastosowania groszku ptysiowego w żywieniu dietetycznym.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) ustalić i zapisać kolejność czynności przy sporządzaniu ciasta ptysiowego,
- 3) przygotować stanowisko pracy,
- 4) sporządzić ciasto ptysiowe,
- 5) uformować groszek ptysiowy,
- 6) upiec groszek,
- 7) przeprowadzić ocenę organoleptyczną groszku ptysiowego,
- 8) sporządzić wykaz diet w których można zastosować groszek ptysiowy,
- 9) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura ciasta ptysiowego,
- surowce do sporządzenia ciasta ptysiowego (mąka, jaja, tłuszcz, sól),
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania, formowania i wypieku groszku ptysiowego,
- zastawa stołowa do prezentacji wypieku.

Ćwiczenie 4

Sporządź karpatkę z ciasta ptysiowego według wybranej receptury. Użyj nadzienia odpowiedniego w żywieniu dietetycznym.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać recepturę na krem właściwy dla żywienia dietetycznego,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) sporządzić ciasto ptysiowe,
- 4) uformować ciasto na karpatkę,
- 5) upiec wyrób,
- 6) sporządzić krem,
- 7) przełożyć karpatkę kremem,
- 8) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 9) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- receptura ciasta ptysiowego,
- surowce do sporządzenia ciasta ptysiowego (mąka, jaja, tłuszcz, sól),
- półprodukt do sporządzania kremu, masło lub margaryna, mleko,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do sporządzania, wypieku i wykończenia karparki,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

4.8.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) sporządzić ciasto ptysiowe?
2) uformować wyroby drobne z ciasta ptysiowego?
3) uformować wyroby duże z ciasta ptysiowego?
4) upiec wyroby z ciasta ptysiowego?
5) wykończyć wyroby z ciasta ptysiowego nadzieniem słodkim i słonym?

4.9. Sporządzanie i podawanie podstawowego asortymentu wyrobów z ciasta francuskiego

4.9.1. Materiał nauczania

Podstawowe składniki ciasta francuskiego to: mąka, tłuszcz, jaja i woda. Proces produkcyjny ciasta francuskiego metodą tradycyjną składa się z trzech podstawowych operacji:

- przygotowanie ciasta podstawowego – gruntu,
- przygotowanie tłuszczu ciasta maślanego,
- wałkowanie ciasta z tłuszczem.

Ciasto podstawowe wałkuje się w formie gwiazdy, a następnie na jego wierzch nakłada się ciasto maślane. Tłuszcz zawija się w ciasto zakładając ramiona gwiazdy w formie koperty, aby ciasto ze wszystkich stron dokładnie przykryło warstwę tłuszczu. Złożone ciasto należy poddać leżakowaniu w komorze chłodniczej przez około 30 minut, aby ochłodzić tłuszcz rozmiękczony w czasie wałkowania oraz poprawić jego właściwości plastyczne. Ochłodzone ciasto ponownie rozwałkuje się do grubości około 15 mm i składa na czworo. Czynność tę należy powtórzyć czterokrotnie poprzedzając każde wałkowanie ochłodzeniem i leżakowaniem. Sporządzanie ciasta francuskiego należy do trudniejszych i bardziej pracochłonnych. Można korzystać z dostępnego na rynku półproduktu ciasta francuskiego mrożonego. Skraca to czas przygotowania wyrobów i daje gwarancję dobrej ich jakości.

Asortyment wyrobów z ciasta francuskiego

Języki – z ciasta rozwałkowanego do grubości 10–12 mm wykrawa się krążki, którym nadaje się owalny kształt, przez rozwałkowanie do grubości 2–3 mm, posypuje cukrem, układa na blachy i wypieka w temperaturze 220° C w ciągu 15–20 minut.

Krawaty – ciasto rozwałkuje się, po czym kroi na prostokąty o wymiarach 5x12 cm, przekręca w połowie ich długości. Uformowane ciasto układa się na blachy smaruje się roztrzepanym jajem, na środek w miejscu skrzyżowania nanosi się marmoladę i wypieka w piecu o temperaturze 230°C. Bezpośrednio po upieczeniu krawaty glazuruje się.

Diablotki – ciasto wałkuje się na blaty, smaruje roztrzepanym jajem, posypuje tartym serem i papryką, następnie kroi ostrym nożem na paski długości ok. 20 cm i szerokości 1,5 cm. Każdy pasek skręca się na kształt śruby i układa na blasze.

Koperty – to ciastka nadziewane, ciasto francuskie rozwałkuje się, kroi w kwadraty o boku 8 cm. Na środek każdego kwadratu ciasta nakłada się masę serową lub makową, brzeg smaruje roztrzepanym jajem i składa do środka w formie koperty. Uformowane ciastka smaruje się masą jajową i wypieka w piecu o temperaturze 230°C, po wypieku wykańcza glazurą.

Rożki z jabłkami – ciasto francuskie należy rozwałkować na grubość 4–5 mm, po czym kroić w kwadraty o boku 10 cm. Na środek każdego kwadratu ciasta ułożyć drobno pokrojone jabłka i posypać cukrem i cynamonem. Kwadraty ciasta złożyć po przekątnej, otrzymując w ten sposób trójkąty. Brzegi ciasta przed złożeniem można posmarować masą jajową w celu lepszego ich sklejenia. Uformowane ciastka układa się na blachy i piecze w temperaturze 220–240°C, a wypieczone rożki smaruje się glazurą.

Grzebienie – ciasto należy rozwałkować, kroić na prostokąty o wymiarach 5x10 cm. Wzdłuż środka nałożyć nadzienie. Kawalki ciasta złożyć w pół, zacisnąć brzegi. Dłuższy bok ciasta, w miejscu sklejenia brzegów, naciąć nożem do głębokości 15 mm, w równych odstępach, wynoszących 15–20 mm. Podczas układania na blachy nadać kształt podkowy tak,

aby na zewnątrz były nacięcia, smarować masą jajową i posypać cukrem, po czym upiec w piecu o temperaturze 220–240°C.

Rurki – ciasto rozwałkowane się w kształcie prostokąta, kroi w paski, nawija na metalowe rurki tak, aby zwoje nachodziły na siebie. Powierzchnię smaruje masą jajową, posypuje cukrem grubym kryształem, układa na blachach i piecze w temperaturze 230 do 260°C. Po wyjęciu schładza i wyjmuje metalowe rurki. Upieczone wyroby napełnia się kremem.

Paszteciki – ciasto wałkuje się na większy blat i kroi na kwadraty o boku około 8–10 cm. Na brzegi kwadratów układa się nadzienie i zwija ciasto w rulon. Powierzchnię pasztecików należy posmarować jajem.

Napoleonki – kremówki, należy rozwałkować dwa blaty ciasta na grubość ok. 4 mm i upiec. Na jeden blat nakłada się przygotowany krem lub bitą śmietaną, rozprowadza się równą warstwą i nakłada na to drugi blat. Napoleonki kroi się bardzo cienkim i ostrym nożem lub piłką nadając kształt kwadratów lub prostokątów. Powierzchnię ciasta posypuje się cukrem pudrem.

Zastosowanie ciasta francuskiego w żywieniu

Wyroby z ciasta francuskiego są wysokokaloryczne i ciężko strawne ze względu na dużą zawartość tłuszczu. Należą do ciast wykwinnych i drogich. Podawane mogą być na podwieczorek, stanowić element słodkich bufetów na przyjęciach. Natomiast wyroby słone są podawane jako dodatek do zup lub gorące zakąski. Ich wykorzystanie w żywieniu dietetycznym jest bardzo ograniczone.

4.9.2. Pytania sprawdzające

Odpowiadając na pytania, sprawdzisz, czy jesteś przygotowany do wykonania ćwiczeń.

1. Z jakich surowców sporządza się ciasto francuskie?
2. Jakie rodzaje ciast sporządza się przygotowując ciasto francuskie?
3. Na czym polega sporządzanie ciasta francuskiego?
4. Jaki jest asortyment wyrobów z ciasta francuskiego i techniki ich formowania?
5. Jakie jest zastosowanie wyrobów z ciasta francuskiego w żywieniu?

4.9.3. Ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Sporządź przynajmniej 3 wyroby nienadziewane z mrożonego ciasta francuskiego według wybranej receptury. Wypisz diety, w których można zastosować wyroby z ciasta francuskiego.

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinienes:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) uformować wybrane wyroby nienadziewane z ciasta francuskiego,
- 4) upiec wyroby,
- 5) wykończyć upieczone wyroby zgodnie z recepturą,
- 6) podać gotowe wyroby,
- 7) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 8) wypisać diety, w których można zastosować wyroby z ciasta francuskiego,
- 9) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- mrożone ciasto francuskiego,
- surowce do wykończenia wyrobów, np. cukier kryształ,
- narzędzia, sprzęt i urządzenia do formowania, wypieku i wykończenia ciasta francuskiego,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

Ćwiczenie 2

Sporządź przynajmniej 2 wyroby nadziewane z mrożonego ciasta francuskiego według wybranej receptury. Czy można zastosować je w żywieniu dietetycznym?

Sposób wykonania ćwiczenia

Aby wykonać ćwiczenie, powinieneś:

- 1) przeczytać recepturę,
- 2) przygotować stanowisko pracy,
- 3) sporządzić nadzienie,
- 4) rozwałkować ciasto francuskie odpowiednio do wybranego wyrobu,
- 5) uformować wybrane wyroby z ciasta francuskiego,
- 6) nadziać wyroby nadzieniem,
- 7) upiec wyroby,
- 8) wykończyć upieczone wyroby zgodnie z recepturą,
- 9) podać gotowe wyroby,
- 10) przeprowadzić ocenę organoleptyczną wykonanych wyrobów,
- 11) uporządkować stanowisko pracy.

Wyposażenie stanowiska pracy:

- poradnik dla ucznia,
- piekarnik, narzędzia i sprzęt do formowania ciasta i sporządzenia nadzienia,
- mrożone ciasto francuskie,
- składniki nadzienia według wybranej receptury,
- zastawa stołowa do podawania ciasta.

4.9.4. Sprawdzian postępów

Czy potrafisz:

	Tak	Nie
1) określić skład ciasta francuskiego?
2) uformować wyroby z ciasta francuskiego?
3) upiec wyroby z ciasta francuskiego?
4) sporządzić nadzienia do wyrobów z ciasta francuskiego?
5) podać wyrób z ciasta francuskiego?

5. SPRAWDZIAN OSIĄGNIĘĆ

INSTRUKCJA DLA UCZNIĄ

1. Przeczytaj uważnie instrukcję.
2. Podpisz imieniem i nazwiskiem kartę odpowiedzi.
3. Zapoznaj się z zestawem zadań testowych.
4. Test zawiera 24 zadania. Wszystkie zadania są wielokrotnego wyboru i tylko jedna odpowiedź jest prawidłowa.
5. Udzielaj odpowiedzi tylko na załączonej Karcie odpowiedzi.
6. Zaznacz prawidłową odpowiedź X (w przypadku pomyłki należy błędną odpowiedź zaznaczyć kółkiem, a następnie ponownie zakreślić odpowiedź prawidłową).
7. Pracuj samodzielnie, bo tylko wtedy będziesz miał satysfakcję z wykonanego zadania.
8. Kiedy udzielenie odpowiedzi będzie Ci sprawiało trudność, wtedy odłóż jego rozwiązanie na później i wróć do niego, gdy zostanie Ci wolny czas.
9. Na rozwiązanie testu masz 45 minut.

Powodzenia!

ZESTAW ZADAŃ TESTOWYCH

1. Deser „owoce w galarecie” zestalany jest
 - a) mąką ziemniaczaną.
 - b) mąką pszenną.
 - c) żelatyną.
 - d) pektyną.
2. Budyń jest sporządzany
 - a) z mleka.
 - b) z rozdrobnionych owoców.
 - c) w łaźni wodnej.
 - d) na parze.
3. Flambirowanie oznacza podanie deseru
 - a) na zakończenie festynu.
 - b) z dodatkiem sosu figowego.
 - c) na płonąco.
 - d) udekorowanego bitą śmietanką.
4. Stosunek mąki do tłuszczu w cieście kruchym wynosi 1,5 : 1. Do sporządzenia ciasta z 750 g mąki potrzeba tłuszczu w ilości
 - a) 500 g.
 - b) 400 g.
 - c) 600 g.
 - d) 900 g.

5. W składzie ciasta półkruchego
 - a) występuje śmietana.
 - b) nie ma cukru.
 - c) nie ma środków spulchniających.
 - d) są zawsze orzechy.

6. Wyroby z ciasta kruchego podaje się
 - a) praktycznie przy każdym posiłku.
 - b) zawsze z dodatkami owocowymi.
 - c) natychmiast po upieczeniu.
 - d) np. na szklanych talerzach.

7. Mazurki są to wyroby podawane szczególnie
 - a) na Wielkanoc.
 - b) na Boże Narodzenie.
 - c) w czasie wakacji.
 - d) na święta regionalne.

8. Podstawowymi surowcami do sporządzenia ciasta biszkoptowego są
 - a) mąka pszenna, jaja, cukier, masło.
 - b) mąka pszenna, jaja, cukier.
 - c) cukier, jaja, mąka, proszek do pieczenia.
 - d) masło, żółtka, mąka pszenna.

9. Jeżeli ciasto biszkoptowe sporządza się z jaj zaparzanych, to ubija się je tak długo, aż
 - a) masa stanie się jasno kremowa.
 - b) masa stanie się gęsta jak śmietana i osiągnie temp. 40–45°C.
 - c) cukier rozpuści się całkowicie.
 - d) konsystencja masy jajecznej stanie się gęsta i klejąca.

10. Wyroby z ciasta biszkoptowego przekłada się masą
 - a) z warzyw gotowanych.
 - b) natychmiast po upieczeniu ciasta.
 - c) mięsą mieloną.
 - d) kremową.

11. Keksy sporządzane są z ciasta
 - a) półkruchego i francuskiego.
 - b) piernikowego i piaskowego.
 - c) biszkoptowego i piaskowego.
 - d) drożdżowego i biszkoptowego.

12. Do wyrobów smażonych z ciast należą
 - a) ptysie.
 - b) rogaliki.
 - c) vol-au vent.
 - d) faworki.

13. Po wlaniu ciasta biszkoptowo-tłuszczowego do formy powierzchnię ciasta nacina się natłuszczonym nożem, aby
- nie tworzyła się skórka na powierzchni.
 - ciasto pękało po równej linii.
 - nie tworzył się zakalec.
 - ciasto było lekko rumiane.
14. Najlepszą puszystość w ubijaniu masy jajowo-cukrowej daje
- maszyna uniwersalna.
 - kula.
 - różga.
 - wilk.
15. Keksiki z ciasta biszkoptowo-tłuszczowego piecze się w temperaturze
- 160–180°C.
 - 170–190°C.
 - 190–200°C.
 - 200–210°C.
16. Drożdże są to
- jednokomórkowe grzyby.
 - mikroorganizmy zwiększające swoją objętość.
 - fizyczne środki spulchniające.
 - dodatki smakowe do ciasta drożdżowego.
17. Do ciasta drożdżowego dodaje się tłuszcz
- na początku zarabiania.
 - w trakcie zarabiania.
 - na początku wyrabiania.
 - pod koniec wyrabiania.
18. Babkę drożdżową można
- piec natychmiast po wlaniu ciasta do formy.
 - podawać natychmiast po upieczeniu.
 - stosować w żywieniu dietetycznym.
 - nadziewać nadzieniem słonym.
19. Grunt jest to
- ciasto sporządzone z mąki, jaj i wody o konsystencji pierogowego.
 - masa potrzebna do sporządzenia kremu russel.
 - podstawowa masa do sporządzania kajmaku.
 - mieszanka mąki i tłuszczu stosowana w produkcji ciasta francuskiego.
20. Temperatura pieczenia ciasta francuskiego wynosi
- 200°C.
 - 225°C.
 - 250°C.
 - 260°C.

21. Ciasto francuskie jest
- a) zalecane w diecie lekkostrawnej.
 - b) podawane tylko na słodko.
 - c) zalecane z żywieniu dzieci i osób starszych.
 - d) ciężkostrawne i kaloryczne.
22. Napoleonki są to ciastka wykonane z ciasta
- a) drożdżowego.
 - b) kruchego.
 - c) francuskiego.
 - d) ptysiowego.
23. Kawę po turecku parzy się w
- a) ekspresie.
 - b) tygielku.
 - c) specjalnej maszynie.
 - d) filizance.
24. Spośród używek najsłabsze właściwości pobudzające ma
- a) kawa.
 - b) herbata.
 - c) kakao.
 - d) wino.

KARTA ODPOWIEDZI

Imię i nazwisko

Sporządzanie i ekspedycja deserów, napojów oraz dietetycznych wyrobów ciastkarskich

Zakreśl poprawną odpowiedź.

Nr zadania	Odpowiedź				Punkty
1	a	b	c	d	
2	a	b	c	d	
3	a	b	c	d	
4	a	b	c	d	
5	a	b	c	d	
6	a	b	c	d	
7	a	b	c	d	
8	a	b	c	d	
9	a	b	c	d	
10	a	b	c	d	
11	a	b	c	d	
12	a	b	c	d	
13	a	b	c	d	
14	a	b	c	d	
15	a	b	c	d	
16	a	b	c	d	
17	a	b	c	d	
18	a	b	c	d	
19	a	b	c	d	
20	a	b	c	d	
21	a	b	c	d	
22	a	b	c	d	
23	a	b	c	d	
24	a	b	c	d	
Razem:					

6. LITERATURA

1. Arens-Azêvedo U., Grimpe E. i inni: Technologia gastronomiczna. Część 1–3. Rea, Warszawa 2002
2. Baileyrt A., Ortiz E. L., Radecka H.: Wielka księga ingrediencji. Wiedza i Życie, Warszawa 1992
3. Czarniecka-Skubina E., Rosiak E.: Poradnik Gastronoma. ProMedia, Warszawa 2004
4. Gawęcki J. (red.): Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. PWN, Warszawa 2004
5. Gawęcki J., Gertig H.: Słownik terminów żywieniowych. PWN, Warszawa 2001
6. Gawęcki J., Hasik J. (red.): Żywienie człowieka zdrowego i chorego. WNT, Warszawa 2000
7. Gawęcki J., Hryniewiecki L. (red.): Żywienie człowieka – podstawy nauki o żywieniu. WNT, Warszawa 1998
8. Górecka D., Limanówka H., Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M.: Technologia gastronomiczna z obsługą konsumenta cz. 2 i 3. Format AB, Warszawa 2006
9. Gromadzka-Ostrowska J.: Higiena i ochrona zdrowia. Format AB, Warszawa 2001
10. Hansen A.: Bezpieczeństwo i higiena pracy. WSiP, Warszawa 1998
11. Jargoń R.: Obsługa konsumenta. Część 1 i 2. WSiP, Warszawa 2000
12. Jastrzębski W.: Wyposażenie techniczne zakładów gastronomicznych. WSiP, Warszawa 2005
13. Konarzewska M., Zielonka B., Konarzewska-Sokołowska M.: Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Część 1 i 2. Rea, Warszawa 2003
14. Krzyżanowska W.: Technologia gastronomiczna. Ćwiczenia, Część 1–3, Rea, Warszawa 2000
15. Kunachowicz H., Czarnowska-Miszal E., Turlejska H.: Zasady żywienia człowieka. WSiP, Warszawa 2004
16. Kunachowicz H., Nadolna I.: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i potraw. PZWL, Warszawa 1997
17. Mikuta B.: Technologia gastronomiczna z obsługą konsumenta. Format AB, Warszawa 1998
18. Biller E. i inni: Kucharz & Gastronom: vademecum. Rea, Warszawa 2001
19. Procner A.: Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem. Część 1–3. WSiP, Warszawa 2001
20. Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M.: Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem w pytaniach i zadaniach. Część 1 i 2. eMPI², Poznań 2005
21. Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M.: Zasady żywienia. Rea, Warszawa 2004
22. Szewczyński J., Skrodzka Z.: Higiena żywienia. PZWL, Warszawa 1995
23. Wieczorek-Chełmińska Z. (red.): Dietetyczna książka kucharska. PZWL, Warszawa 2004
24. Zalewski S.: Podstawy technologii gastronomicznej. WNT, Warszawa 1997
25. Ziemiański Ś.: Normy żywienia człowieka. PZWL, Warszawa 2001

Czasopisma specjalistyczne:

- Przegląd gastronomiczny,
- Hotelarz,
- Kuchnia – magazyn dla smakoszy,
- Food service.