

KARTA PRACY

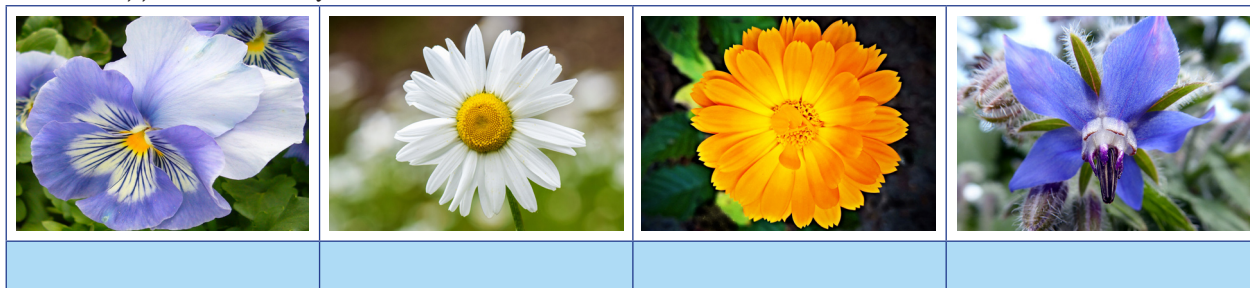
1. Nazwij zioła.



2. Nazwij przyprawy.



3. Nazwij jadalne kwiaty.



4. Wymień 3 jadalne kwiaty pikantne.

--	--	--

5. Wymień 3 jadalne kwiaty słodkie.

--	--	--

6. Nazwij narzędzie i opisz czynność, którą nim wykonujesz. W jakim celu stosujesz to narzędzie?



.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

Pesto bazyliowe			Wykonanie: Orzechy zrumienić na suchej patelni lub w piekarniku. Wszystkie składniki utrzeć w blenderze lub moździerz do konsystencji pasty. W razie potrzeby dodać więcej oliwy. Pesto bazyliowe idealnie smakuje z dowolnym makaronem. Orzechy włoskie muszą być pozbawione zewnętrznej skórki.
Surowce	J.m.	Ilość	
Czosnek purée	ząbek	3	
Bazylia świeża	łyżka	1–2	
Parmezan starty	szklanka	1/2	
Orzechy pinii/włoskie	szklanka	1/3	
Oliwa extra vergine	łyżka	5	
Sok z cytryny	łyżka	1	
Sól, czarny pieprz	-	do smaku	

Narzędzia pracy: patelnia, blender lub moździerz, łyżka stołowa duża, szklanka, naczynia do oceny organoleptycznej.

Zielona salsa „Salsa Verde”			Wykonanie: Gęsta mieszanka posiekanych ziół i kaparów z oliwą. Zioła umyć, osuszyć i posiekać. Kapary odsączyć z zalewy i rozdrobnić na mniejsze kawałki, czosnek oczyścić i posiekać. Składniki dokładnie połączyć i zmieszać z oliwą. Uwaga: można dodać więcej oliwy. Salsa Verde to idealny dodatek do grillowanych i pieczonych ryb, potraw z kurczaka, mięsa zwierząt rzeźnych, makaronu.
Surowce	J.m.	Ilość	
Natka pietruszki	szklanka	1/3	
Szczypiorek	szklanka	1/3	
Bazylia	szklanka	1/3	
Mięta	szklanka	1/3	
Kapary	szklanka	1/3	
Oliwa	szklanka	1/3	
Czosnek	ząbek	2	

Narzędzia pracy: deska zielona, nóż z „brodą”, sito, miski różnej wielkości, łyżki kuchenne – 2 szt., łyżka stołowa duża, naczynia do oceny organoleptycznej, ręcznik papierowy.

Świderki (paluszki) z kminem rzymskim			Wykonanie: Ciasto rozłożyć i pociąć na paski o szerokości 1 cm i długość ok. 5 cm. Następnie posmarować mlekiem, posypać solą, kminem rzymskim i skręcić świderki. Paluszki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia ciasta i piec w temperaturze ok. 200°C przez ok. 5–7 minut do złotego koloru. Ciasteczka serwować do zup czystych. Uwaga: świderki doskonale smakują z czarnuszką oraz sezamem.
Surowce	J.m.	Ilość	
Ciasto francuskie	kg	0,30	
Mleko	szklanka	½	
Mielony kmin rzymski	łyżka	2	
Sól	łyżka	1	

Narzędzia pracy: stolnica, nóż z „brodą”, pędzel, miska do mleka, blacha, papier do pieczenia ciasta.

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

Pasta Tahini*			Wykonanie: Ziarno sezamowe uprażyć na suchej patelni, nie przypalić. W moździerzu utrzeć ziarno na gładką masę stopniowo dodając oliwę. Pastę przełożyć do słoików, przechowywać w lodówce. Podawać jako przyprawę, np. do ugotowanych warzyw, do past jajecznych, do zup, kanapek. Uwaga: warto przygotować dwie pasty: jedną z jasnego sezamu, a drugą z czarnego.
Surowce	J.m.	Ilość	
Sezam biały	g	250	
Oliwa	łyżka	6	

Narzędzia pracy: patelnia, łopatka do patelni, moździerz, łyżka stołowa duża, naczynia do oceny organoleptycznej, słoiczki 2 szt. – objętość 150 g.

Liście szalwii w cieście naleśnikowym			Wykonanie: Sporządzić ciasto naleśnikowe: jajko, piwo, miód i sól dokładnie połączyć, dodać stopniowo przesianą mąkę, mieszać trzepaczką różgową. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Odstawić w chłodne miejsce na około 15 minut. Liście szalwii umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, oprószyć mąką, zanurzać w cieście, smażyć na złoty kolor w głębokim, dobrze rozgrzanym tłuszczu. Podawać z dodatkiem dżemu, np. z czarnej porzeczki, pigwy czy żurawiny. Uwaga: liście szalwii można zastąpić, np. kwiatami bzu czarnego bądź akacji.
Surowce	J.m.	Ilość	
Liście szalwii	szt.	20	
Mąka pszenna	łyżka	3	
Mąka pszenna do oprószenia	łyżka	1	
Jajo	szt.	1	
Piwo jasne	szklanka	1/2	
Miód	łyżeczka	1	
Sól	-	do smaku	
Olej rzepakowy	ml	250	

Narzędzia pracy: trzepaczka różgowa, rondel, łyżka cedzakowa, sito, miski różnej wielkości, łyżka stołowa duża, naczynia do oceny organoleptycznej, ręcznik papierowy.

Konfitura z płatków dzikiej róży			Wykonanie: Płatki róży zebrać w słoneczny dzień, przebrać, przepłukać zimną wodą, wysuszyć na ręczniku papierowym, obciąć białe, gorzkie końcówki płatków. Zagotować wodę, dodać płatki róży, gotować krótko, do ponownego wrzenia wody. Dodać cukier i sok z cytryny, gotować na wolnym ogniu około godziny. Gorącą włożyć do słoiczków, zakręcić, pozostawić do ostygnięcia. Uwaga: dla wzmocnienia smaku i aromatu można dodać 3–4 goździki.
Surowce	J.m.	Ilość	
Płatki róży	g	500	
Cukier biały	g	500	
Sok z cytryny	łyżka	4	
Woda	ml	500	

Narzędzia pracy: deska zielona, nóż jarzyniak, sito, miski różnej wielkości, garnek, łyżka kuchenna, łyżka stołowa duża, naczynia do oceny organoleptycznej, słoiczki o objętości 120–150 ml, ręcznik papierowy.

Przyprawy takie jak: bazylia, tymianek, kminek, majeranek czy mięta sprawią, że nawet z reguły ciężkostrawna potrawa będzie bardziej lekkostrawna.

* **Pasta tahini** (inaczej tahinia) – tłuszcz otrzymany w wyniku ucierania, ugniatania lub mielenia ziarna sezamu (najczęściej prażonego). Jest podstawowym dodatkiem do humusu, a także przyprawą do wielu potraw.

10. POTRAWY I NAPOJE Z OWOCÓW

Warto wiedzieć:

Świeże owoce to źródło cennych substancji odżywczych (witamina C, witaminy z grupy B, składniki mineralne, proste cukrowce: glukoza i fruktoza, kwasy organiczne, błonnik, białka [orzechy], pektyny), a także gwarancja pysznego smaku. Korzystnie wpływają na nasze zdrowie i urodę. Regularnie spożywane sprzyjają odtruwaniu organizmu, poprawiają przemianę materii.

Podział owoców ze względu na cechy użytkowe

Cechy użytkowe owoców wspólne	Owoce
Ziarnkowe: gniazdo nasienne, które składa się z 5 komór, a w każdej komorze 2–3 ziarenka.	Jabłka, gruszki, pigwy
Pestkowe: wewnątrz owocu znajduje się pestka, owoc ma soczysty miąższ i delikatną cienką skórę.	Śliwki, wiśnie, czereśnie, morele, brzoskwinie, nektarynki
Jagodowe: nasiona zawieszono w miąższu wewnątrz owoców. Truskawki i poziomki to tzw. owoce rzekome, maliny i jeżyny to tzw. zbiorowe pestkowce. Wszystkie owoce są bardzo nietrwałe	Truskawki, maliny, porzeczki, agrest, jagody, winogrona, poziomki, borówki, żurawiny
Południowe (tropikalne): są dostępne cały rok, importowane z krajów o ciepłym klimacie, np. Hiszpania, Grecja, Portugalia, Włochy.	Winogrona, cytryny, pomarańcze, pomelo, mandarynki, banany, ananasy, liczi, arbuzy, mango, figi, karambole, daktyle, kiwi, ananasy, granaty, opuncja, papaja
Suche (orzechy): częścią jadalną są nasiona znajdujące się wewnątrz zdrewniałej, niejadalnej owocni.	Orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, kokosowe, pekany, nerkowce, migdały, kasztany, nasiona piniowe
Dziko rosnące	Kasztany, nasiona piniowe, głóg, czarny bez, jarzębina, morwa, czeremcha

Podstawowy asortyment potraw i napojów z owoców: surówki owocowe, kompoty, napoje owocowe, zupy owocowe, sosy owocowe, kisiele owocowe, galaretki owocowe, suflety owocowe, musy owocowe, kremy, sorbety owocowe, lody owocowe, owoce pieczone, zapiekane i flambirowane.

Przetwory owocowe: dżemy, marmolady, powidła, konfitury, przeciery owocowe, galaretki, soki, nektary, owoce suszone, owoce kandyzowane, owoce w syropie, kompoty, owoce mrożone, owoce kiszone.

Bakalie – niektóre owoce południowe w stanie suszonym, nadające się do bezpośredniego spożycia, np. daktyle (owoc palmy daktylowej), figi, rodzynki (suszone winogrona).

Alergeny o których należy informować konsumentów to także orzechy: migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne, orzeszki ziemne i produkty pochodne.

Zesty – skórka cytrusów bez białego miąższu otarta z owocu nożem zesterem lub skrojona z owocu zwykłym nożem i pokrojona w paseczki – element dekoracyjny i aromatyzujący.

Wskazówki:

- ▶ Wyciskając cytrusy pamiętaj, by przed przekrojeniem zrolować je dłonią po blacie.
- ▶ Patrząc na pomarańcze łatwo rozpoznać, czy mają one pestki czy nie. Pomarańcza z charakterystycznym „pępek” na szczycie owocu, nie będzie miała pestek.