



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

**Projekt:**

## **„Nowoczesny przemysł – nowoczesny nauczyciel”**

jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków

Europejskiego Funduszu Społecznego

**Priorytet: III Wysoka jakość systemu oświaty.**

**Działanie: 3.4. Otwartość systemu edukacji w kontekście uczenia się**

**przez całe życie.**

# **KUCHARZ**

**Autorzy:**

**Elżbieta Łabońska**

**Jadwiga Wątroba**



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

## **WSTĘP**

Kształcenie zawodowe jest obszarem edukacji bezpośrednio powiązaniem z rynkiem pracy stawiającym nowe wymagania wobec społeczeństwa. Bardzo ważne jest aby szkoły zawodowe odpowiednio i szybko reagowały na zachodzące zmiany. Zmiany te wynikają z organizacji pracy, wzrostu oczekiwań pracodawców w zakresie poziomu umiejętności pracowników. Od systemu edukacji oczekuje się szerszego otwarcia się na potrzeby zarówno pracodawców jak i poszukujących pracy absolwentów. Zadaniem szkół zawodowych jest więc przygotowanie absolwentów znających nowe techniki i technologie w swojej branży oraz umiejących wykorzystać posiadane wiadomości i umiejętności w rozwiązywaniu sytuacji problemowych i nawet najtrudniejszych zadań z zakresu wyuczonego zawodu.

Aby sprostać temu zadaniu szkoła potrzebni są dobrze wykwalifikowani nauczyciele przedmiotów zawodowych posiadający aktualną i praktyczną wiedzę, mobilni, kreatywni, aktywni, ze świadomością potrzeby ustawicznego kształcenia się przez całe swoje życie zawodowe. Zadaniem nauczyciela w szkołach zawodowych jest wykształcenie ucznia otwartego na nowe technologie, o kreatywnej wyobraźni, profesjonalizmie zawodowym i etyce zawodowej, dla którego praca będzie hobby i największą pasją. Aby nauczyciel mógł zrealizować to zadanie musi uzupełnić swoją wiedzę i stale podnosić poziom swoich umiejętności. Dlatego tak ważne jest to, że w ostatnich latach propaguje się ideę ustawicznego uczenia się przede wszystkim przez praktykę w naturalnych warunkach pracy. Taki sposób kształcenia pozwala na zniwelowanie przepaści jaka powstawała przez lata między „teorią szkolną” a praktyką. Dzięki temu systemowi kształcenia nauczyciel unowocześni swój warsztat dydaktyczny i lepiej przygotowuje ucznia do realizowania się w wyuczonym przez siebie zawodzie.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

## **OGÓLNY PROGRAM SZKOLENIA PRAKTYCZNEGO**

### **„KUCHNIA POLSKA OD TRADYCJI DO NOWOCZESNOŚCI”**

#### **I. MODUŁY TEMATYCZNE**

- 1. KUCHNIA STARPOLSKA**
- 2. KUCHNIA POLSKA REGIONALNA – kuchnia naszych małych ojczyzn**
- 3. KUCHNIA POLSKA XXI WIEKU**

#### **II. CELE KSZTAŁCENIA**

##### **1. Cel zasadniczy – główny**

Opracowanie i wdrożenie programów doskonalenia zawodowego w przedsiębiorstwach gastronomicznych dla nauczycieli przedmiotów zawodowych oraz instruktorów praktycznej nauki zawodu.

Przygotowanie kadry nauczycielskiej posiadającej aktualną i praktyczną wiedzę oraz poziom umiejętności pozwalający na to aby szkoła zawodowa mogła przygotować absolwentów mogących sprostać nowym wyzwaniom rynku pracy, otwartych na nowe technologie, którzy mają bardzo współczesne podejście tego wszystkie z czym gotowanie jest związane, oraz których cechuje kreatywna wyobraźnia, profesjonalizm zawodowy pozwalający na tworzenie nowych potraw i kompozycji smakowych.

Rozwijanie kompetencji i umiejętności niezbędnych w pracy nauczyciela zawodu.



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

## **2. Cele szczegółowe**

- poznanie nowych technik i technologii stosowanych we współczesnej gastronomii;
- poznanie nowych surowców pozwalających na skrócenie procesów technologicznych i wzbogacenie wyróżników jakościowych środków żywności;
- praktyczne wykorzystanie wiadomości z zakresu procesów fizykochemicznych dla uzyskania wzmocnienia barwy, smaku i zapachu przetwarzanych surowców;
- wzbogacenie procesu dydaktycznego o nowe atrakcyjne formy i metody nauczania;
- poznanie nowych urządzeń i aparatury wykorzystywanej we współczesnej gastronomii – ich funkcji, zasad działania i ich praktyczne wykorzystanie do produkcji wybranych potraw;
- podniesienie jakości i atrakcyjności nauczania w zakresie gastronomii poprzez aktualizację i pogłębienie wiedzy z zakresu między innymi nowych technik i technologii zarządzania zasobami ludzkimi, a także rozwoju umiejętności w zakresie aktywnych form pracy;
- pogłębienie wiedzy i umiejętności z zakresu polskiej i regionalnej sztuki kulinarnej oraz stworzenie programu pozwalającego na większe zainteresowanie uczniów tą tematyką.

## **III. OPIS UMIEJĘTNOŚCI**

Po zakończeniu praktyki każdy uczestnik będzie umiał (opis nabytych umiejętności przydatnych nauczycielowi w dalszej jego pracy zawodowej):

- identyfikować i przetwarzać surowce charakterystyczne dla kuchni staropolskiej;
- przygotowywać potrawy kuchni staropolskiej z wykorzystaniem tradycyjnych dawnych technik;



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

- dobierać do przygotowanych potraw staropolskie napoje;
- organizować przyjęcia i biesiady;
- serwować potrawy kuchni staropolskiej typowymi dla tej kuchni metodami;
- tworzyć karty menu z wykorzystaniem nazw dawnych potraw oraz charakterystycznego dla czasów dawnych układu karty;
- utrzymywać i przedłużać świeżość surowców z wykorzystaniem dawnych metod;
- zagospodarowywać i utylizować odpady poprodukcyjne;
- stosować zasady GHP i GMP, ochrony przeciwpożarowej oraz ochrony środowiska;
- stosować zamienność surowców;
- rozróżniać kuchnię modest, fusion, high – tech i inne;
- wykorzystać surowce, półprodukty i składniki dodatkowe w kuchni molekularnej;
- wykorzystać sprzęt i aparaturę stosowaną w nowoczesnej kuchni do przygotowania między innymi pian, pianek, makaronów sferycznych, kawioru z melona, czy przezroczystych pierogów;
- wykorzystać zgrzewanie próżniowe do przetwarzania surowców;
- sporządzać potrawy gotowane w tłuszczu;
- wykorzystać kuchnię sous – vide do sporządzania potraw;
- wyekstrahować np. chlorofil;
- sporządzić potrawę z wykorzystaniem ciekłego azotu;
- aranżować talerze zgodnie z wymaganiami nowoczesnej kuchni;
- dobierać nowoczesne urządzenia do określonych procesów technologicznych;
- przygotować charakterystyczne dla kuchni regionalnych potrawy z wykorzystaniem tradycyjnych receptur;
- planować i organizować pracę z zakresu produkcji potraw regionalnych z zastosowaniem zasad HACCP;
- dokonać ewaluacji przebiegu praktyki na poziomie poszczególnych modułów tematycznych;



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

- przygotować i przeprowadzić prezentację z praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy i umiejętności.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

#### **IV. FORMY I METODY REALIZACJI**

- **wykład, pogadanka, instruktaż** na temat tradycyjnej kuchni staropolskiej, kuchni regionalnej i nowoczesnej, metod obróbki wstępnej i termicznej surowców przetwarzanych w gastronomii, charakterystycznych cech surowców, półproduktów i środków dodatkowych;
- **obserwacja** – zmian fizykochemicznych zachodzących w surowcach, półproduktach i wyrobach gotowych podczas ich przetwarzania i przechowywania;
- **wywiad** – zbieranie informacji od prowadzącego oraz zespołu pracującego w przedsiębiorstwach gastronomicznych na temat produkowanych i podawanych potraw;
- **ćwiczenia** w warunkach rzeczywistych w kuchni restauracji przy uwzględnieniu określonego w w/w miejscu tempa pracy i jej harmonogramu zgodnie ze leczeniem produkcyjnym i zasadami HACCP;
- **porównanie** – analiza porównawcza pracy, profilu produkcji, technik i technologii, sposobu aranżowania potraw, komponowania struktur i smaków w restauracjach objętych programem z restauracjami poznanymi wcześniej.



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

## **V. SPIS WYKORZYSTANEJ LITERATURY**

1. Adamczewski P.: Smakosz wędrowny. Warszawa 2004;
2. Amaro W. M.: Kuchnia polska XXI wieku. Warszawa 2009;
3. Bangert E.: Dekorowanie potraw – danie ładnie podane bardziej smakuje. Warszawa 2010;
4. Bogusławska D.: Przepis na kuchnię. Warszawa 2002;
5. Czubernatowa W.: Góralskie jadło na co dzień i od święta. Warszawa 2008;
6. Ćwierczakiewicz L.: 365 obiadów. Warszawa 1989;
7. Delacourcelle P.: Kuchnia z bukietem przypraw. Warszawa 2005;
8. Drewniak M.: Przewodnik kulinarny Polska kuchnie regionalne. Bielsko – Biała 2006;
9. Ellwart J.: Tradycyjna kuchnia kaszubska. Gdynia 2010;
10. Ferguson C.: Kuchnia XXI wieku. Warszawa 2006;
11. Gessler Marta: Kolory smaków. Poznań 2007;
12. Gniewkowska A.: Współczesna kuchnia domowa. Bielsko – Biała 1990;
13. Hańska M.: Kuchnie regionalne Mazury. Warszawa 2010;
14. Iwaskiewicz M.: Gawędy o jedzeniu. Warszawa 1975;
15. Kowalczyk M.: Gotuj z sercem. Wrocław 2011;
16. Krekulowa A.: Święta żydowskie; obyczaje i potrawy. Warszawa 1999;
17. Królik R.: Dekorowanie potraw oraz stołu owocami i warzywami krok po kroku. Carving część I i II. Warszawa 2008;
18. Kurczewski J.: Gastronomia jako nauka – fizjologia smaku, racjonalne żywienie i gastronomi molekularna. Warszawa 2007;
19. Lemnis M.; Vitry H.: W staropolskiej kuchni i przy polskim stole. Wyd. Interpress Warszawa 1986;
20. Łabońska E.: Śląska kucharka doskonała. Chorzów 2009;
21. Łabońska E.: Ślónskie Paszczynie. Chorzów 2001;
22. Łebkowski M.: Doskonała kuchnia polska. Poznań 2008;





*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

23. Łebkowskie M.: Przymaki polskiego stołu. Poznań 2008;
24. Mc Fadden Ch.: Narzędzia i sprzęty kuchenne. Warszawa 2004;
25. Metz R.: Zimna kuchnia. Warszawa 2007;
26. Morris S.: Przyprawy świata. Warszawa 2003;
27. Praca zbiorowa pod redakcją Janas – Piwińskiej M.: Jadło tradycyjne kuchni małopolskiej. Rakszowa 2001;
28. Praca zbiorowa: Encyklopedia polskie sztuki kulinarnej. Warszawa 2009;
29. Praca zbiorowa: Produkty tradycyjne województwa śląskiego. Katowice 2008;
30. Prochàska L.: Wyczarowane z owoców. Warszawa 2005;
31. Prochàska L.: Wyczarowane z warzyw. Warszawa 2006;
32. Romanowska M.: Słownik sztuki kulinarnej. Warszawa 2006;
33. Schmedes Ch.: Sztuka dekorowania potraw. Warszawa 1999;
34. Schmedes Ch.: Sztuka dekorowania potraw. Warszawa 2005;
35. Sowa R.: W poszukiwaniu smaku doskonałego. Inowrocław 2009;
36. Sztabowa W.: Kuchnia śląska. Katowice 1996;
37. Szymanderska H.: Kuchnia polska – potrawy regionalne. Warszawa 2004;
38. Szymanderska H.: Kuchnia stara jak świat. Warszawa 2006;
39. Szymanderska H.: Polska Wielkanoc. Warszawa 1990;
40. Szymanderska H.: Polskie tradycje świąteczne. Warszawa 2003;
41. Veale W.: Dekorowanie potraw – ładnie, smacznie, kolorowo. Warszawa 2001;
42. Wieteska E.: Kuchnia polska. Warszawa 1997;
43. Literatura fachowa:
  - Food & Friends,
  - Restaurator,
  - Przy stole
44. Internet.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

## **UWAGI DO REALIZACJI PROGRAMU**

Uczestnikami projektu będzie dwunastu nauczycieli przedmiotów zawodowych oraz instruktorów praktycznej nauki zawodu o kwalifikacjach z zakresu gastronomii, dla których zajęcia praktyczne będą możliwością poszerzenia wiedzy i przełożenia jej na działania praktyczne.

Nabór przedsiębiorstw gastronomicznych prowadzony będzie na terenie Polski spośród tych, które charakteryzują się najwyższą klasą umożliwiającą realizację założonych w projekcie celów.

Program praktyk „Kuchnia polska od tradycji po nowoczesność” składać się będzie z trzech modułów:

1. Kuchnia staropolska
2. Kuchnia polska regionalna czyli kuchnia „naszych małych ojczyzn”
3. Kuchnia polska XXI wieku

## **ROZKŁAD GODZIN NA ZAPLANOWANE MODUŁY PROGRAMOWE**

<b>LP</b>	<b>NAZWA MODUŁU PROGRAMOWEGO</b>	<b>LICZBA GODZIN W CYKLU PRAKTYKI</b>
<b>1.</b>	Kuchnia staropolska	30
<b>2.</b>	Kuchnia polska regionalna czyli kuchnia naszych małych ojczyzn	30



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

<b>3.</b>	Kuchnia polska XXI wieku	30
<b>RAZEM</b>		90

Każdy moduł może być realizowany w jednym lub kilku zakładach gastronomicznych co uzależnione będzie od wielkości i możliwości technicznych zakładu oraz wielkości profilu produkcji.

Praktyka w każdym zakładzie powinna być poprzedzona wykładem, pogadanką lub inną formą poszerzenia wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie realizowanego modułu. W dalszej części powinna nastąpić prezentacją treści danego modułu.

Zajęcia praktyczne powinny składać się z instruktażu wstępnego, stanowiskowego, bieżącego oraz końcowego. Zajęcia powinny być prowadzone w małych czteroosobowych grupach, tak aby każdy uczestnik miał możliwość do indywidualnego kontaktu z opiekunem praktyk czyli specjalistą wyznaczonym przez firmę, w której przebiegać będzie dany moduł.

Zalecane jest stosowanie nowoczesnych, aktywizujących metod pracy.

Każdy uczestnik zobowiązany jest do prowadzenia własnej dokumentacji z przebiegu praktyk, a w niej powinny się znaleźć uwagi do realizacji programu, opis działań, opis przebiegu pracy. Dokumentacja ta będzie podstawą do opracowania produktu projektu czyli własnych scenariuszy zajęć dydaktycznych.

Przed rozpoczęciem praktyk w poszczególnych przedsiębiorstwach gastronomicznych uczestnicy projektu powinni poznać:



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

- strukturę organizacyjną zakładu;
- układ funkcjonalny pomieszczeń;
- przechowywanie i utrwalanie surowców;
- warunki techniczne czyli wyposażenie w sprzęt, narzędzia i aparaturę;
- dokumentację HACCP, GMP i GHP;
- przepisy BHP i PPOŻ;
- obsługę maszyn i urządzeń;
- asortyment i profil produkcji;
- dokumentację technologiczną;
- sposób rozliczenia produkcji;
- kontrolę jakości;
- sposoby zabezpieczania odpadów.

## **I MODUŁ TEMATYCZNY**

### **KUCHNIA STAROPOLSKA**

#### **Wprowadzenie**

Kuchnia staropolska to kuchnia oparta na prostych potrawach przyrządzanych z płodów rolnych i mięs zwierząt dzikich i hodowlanych oraz ryb morskich i słodkowodnych. Sięgano również po owoce, zebrane zioła, przyprawy i grzyby. Obficie wykorzystywano sól, stale obecne były kasze a uczyły obficie kraszono piwem i miodem pitnym. Rzeczpospolita położona była na głównych traktach handlowych między Zachodem a Orientem co zaowocowało szerokim dostępem kuchni do przypraw pochodzących z najodleglejszych krain.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

Kuchnia staropolska podobnie jak Rzeczpospolita Szlachecka – tygiel narodowości, trendów kulturowych, ojczyzna genialnych myśli i idei – była tygłem wielu tradycji kulinarnych. Współtworzyli ją Żydzi, Ormianie, Niemcy, Holendrzy, Francuzi, Tatarzy, Włosi i Rusini, ich nowe obyczaje kulinarne najpierw wprowadzane były na dworze królewskim, następnie u możnych i szlachty. Królowa Jadwiga, królowa Bona, Stanisław Leszczyński czy August II Mocny – to postaci, które wniosły niebagatelny wkład w rozwój sztuki kulinarnej. Początki rozwoju sztuki kulinarnej w Polsce to XVI wiek, a od XVII wieku odnotowano dominujący wpływ kuchni francuskiej na kuchnię polską.

Dzięki wpływom włoskim kuchnia staropolska wzbogaciła się o warzywa i przyprawy oraz powstały podstawy cukiernictwa polskiego. Orientowi zawdzięczamy korzenie, kaszę gryczaną, mak, bakalie, chałwę oraz mrożone przecierey i soki owocowe czyli sorbety. Marynowanie i siekanie mięsa, szaszłyki, tatar, kutia i łamańce z makiem to też zasługa wpływu Orientu. Nowe techniki i metody gotowania to zasługa wpływu kuchni francuskiej. To dzięki francuzom kuchnia polska wzbogaciła się o farsze, pasztety, auszpiki, trufle, kapary anchois. Kucharze polscy poznali blanszowanie, faszerowanie, glazurowanie, panierowanie, szpikowanie i inne. Żydom zawdzięczamy sposoby przyrządzania gęsiny, ryb, śledzi czy np. chałki. Holendrzy natomiast doskonalili nas w technice wytwarzania serów.

Nie bez znaczenia dla kuchni polskiej były również zabory. Kuchnia w Galicji przejęła mamałygi, torty wiedeńskie, strudle, gulasze i sznycel po wiedeńsku. Od Prusaków przejęliśmy szacunek dla surowca, sposoby utrwalania ale również gołonki, eintopty oraz ciasta drożdżowe. Przez niechęć do zaborców najmniej przejęto od Rosjan. Nie mniej jednak bliny, knysze, kulebiaki i wiele innych to wpływ kuchni rosyjskiej.

Na współczesny obraz polskiej kuchni składają się rzadko gdzie indziej spotykane składniki przygotowywane od lat zgodnie z tradycyjnymi recepturami. Są to między innymi marynowane grzyby, żur, kiszzone ogórki, kiszona kapusta, suszone grzyby, zsiadłe mleko i twaróg. Charakterystyczne dla kuchni polskiej surowce to również owoce leśne, mak, śledzie i ryby oraz dziczyzna. Tradycyjny był również szacunek dla surowca (który zawsze musiał



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

być pierwszej świeżości) oraz dla gotowych potraw. Chleb, którego wypiekano kilkadziesiąt gatunków otaczano szczególną czcią.

Współcześni Polscy restauratorzy to w większości przypadków ludzie, dla których praca jest ich hobby i życiową pasją a gotowanie podnieśli do rangi sztuki. Dla nich smaki są jak kolory – każdy widzi je inaczej, każde danie jest obrazem, który ma duszę. Pracują w przekonaniu, że aby uzyskać najlepszy smak trzeba gotować i próbować, gotować i poszukiwać aż dotrze się do perfekcji – aż z nieograniczonej palety kolorów dobierze się takie, które idealnie się komponują tworząc piękne dzieło. W poszukiwaniu swoich docierają do źródeł i odnajdują smaki naszych przodków. Dochodzą do wniosku, że paleta wyszukanych smaków opiera się na autentycznych staropolskich recepturach z wpływami kuchni różnych narodów. Najlepszą przyprawą dla nich jest sól i pieprz i aby wydobyć smak z rzeczy świeżych i dobrych jakościowych – co stanowi podstawę ich kuchni – trzeba po prostu o nie zadbać.

Ten powrót do tradycji, do rodzimych produktów czyli wartościowych kasz, świeżych warzyw i owoców, nabiału, różnorodności grzybów i zdrowych ryb, ta fascynacja tradycjami kulinarnymi to rodzaj ratowania zanikającego dziedzictwa. Mieszanie się kuchni staropolskiej z kuchniami innych narodów to tworzenie nowej jakości i nowych kompozycji, nowych niezapomnianych wrażeń kulinarnych, nowych obrazów.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

## SZCZEGÓŁOWY PLAN SZKOLENIA DLA MODUŁU TEMATYCZNEGO

### KUCHNIA STAROPOLSKA

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ
1.	Charakterystyka kuchni staropolskiej – podstawowych surowców, przypraw oraz stosowanych techniki i technologii.
2.	Identyfikowanie wpływów kuchni różnych narodów na sztukę kulinarną Polski.
3.	Przystosowanie starych, tradycyjnych receptur kuchni staropolskiej do aktualnych warunków i możliwości technicznych współczesnych przedsiębiorstw gastronomicznych.
4.	Naczynia, sprzęt i narzędzia wykorzystywane przy produkcji potraw kuchni staropolskiej.
5.	Ocena i porównanie tradycyjnych technik produkcji potraw wykorzystywanych w kuchni staropolskiej z technikami nowoczesnymi.
6.	Ćwiczenia praktyczne z wykorzystywaniem nabytej wiedzy i umiejętności z zakresu omawianych technik.
7.	Ćwiczenia praktyczne z zakresu wykorzystania tradycyjnych surowców kuchni staropolskiej czyli wartościowych kasz, świeżych warzyw i owoców, nabiału, dziczyzny, mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu i ptactwa dzikiego.
8.	Nazewnictwo potraw kuchni staropolskiej. Tworzenie kart menu z wykorzystaniem nazw dawnych potraw i ich charakterystyki.
9.	Sposoby serwowania potraw kuchni staropolskiej w restauracji oraz podczas organizowanych przez nią biesiad, kuligów i innych imprez okolicznościowych. Style serwowania oraz dobór zastawy stołowej.
10.	Sposoby przygotowywania surowców i tworzenie z nich półproduktów z wykorzystaniem tradycyjnych metod utrwalania warzyw, owoców, grzybów, mięs i



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

	innych (solenie, suszenie, marynowanie, kiszenie, wędzenie, bejcowanie i inne).
<b>11.</b>	Systemy kontroli jakości produkcji w przedsiębiorstwie, przestrzeganie zasad HACCP; ocena standardu higieny i bezpieczeństwa oferowanej gościom żywności. Certyfikat Biała Lilia – czym jest i jak mobilizuje restauratorów do produkcji zgodnej z GHP i GMP.
<b>12.</b>	Samodzielne ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem nabytej wiedzy i umiejętności.

## **II MODUŁ TEMATYCZNY**

### **KUCHNIA POLSKA REGIONALNA CZYLI KUCHNIA „NASZYCH MAŁYCH OJCZYZN”**

#### **Wprowadzenie**

Kuchnia polska to efekt procesów zachodzących na przestrzeni wieków, kiedy nieustannie mieszały się obce wpływy, powstały coraz bardziej wyrafinowane kuchnie regionalne, oparte na rodzimych produktach.

Mimo pewnego ujednoczenia kuchni w całym kraju nadal zachowały się różnice regionalne. I tak kuchnię Mazur i Warmii cechuje prostota w używanych produktach i sposobach wykonania potraw. Klimat narzucił tu potrawy ciężkie i tłuste dające siły do przetrwania surowych zim i ciężkiej pracy na roli. Preferuje się mięsa wieprzowe, rzadziej jadano drób. Niezamożna ludność nauczona gospodarności i wykorzystywania wszystkich produktów. Sporządza się potrawy z owoców leśnych, grzybów, ryb. Duży wybór potraw mącznych takich jak: placki, pierogi czy kluski.

Podhale to zdecydowanie przewaga potraw mącznych – bryjki, kluski, moskole, placki z mąki, kołaczki a także dania z kapusty, baraniny oraz wykorzystanie serów bryndzy, bundzu i oscypka.





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

Region śląski charakteryzują tłuste zupy gotowane na mięsie, duszone mięsa w sosach, różnorodne dania z królika, kluski kartoflane i wiele innych.

Na Podlasiu z kolei królują potrawy z ziemniaków a Małopolska słynie z dań z mąki i kasz.

Wielkopolska natomiast słynie z klusek na parze z kaczym sosem jak również z warzyw.

We wszystkich regionach występuje wiele odmian zup, wykorzystuje się rzadko gdzie indziej wykorzystywane składniki takie jak: marynowane grzyby, ogórki kiszone, kapusty kiszone, zsiadłe mleko, kasze i wiele innych. Ale każdy region ma również typowe i niepowtarzalne potrawy. Od dawna w kuchni prawie każdego regionu nie może zabraknąć bigosu, dziczyzny, pierogów, śledzi przyrządzanych na tysiące sposobów.

Wielu receptur nie da się przypisać wyłącznie do określonego regionu ale wiemy, że na kuchnię Podlasia, Lubelszczyzny czy Mazowsza wielki wpływ wywarły kuchnia kresowa, litewska, białoruska. Na kuchnię Małopolski – kuchnia ukraińska, austro – węgierska; na kuchnię Pomorza i Wielkopolski – niemiecka; na kuchnię Śląską – czeska i niemiecka. Dziś już tylko stare nazwy określają pochodzenie potraw.

Z powodu przystąpienia Polski do Unii Europejskiej powraca moda na regionalizm, na wyodrębnienie między innymi tradycji kulinarnych poszczególnych regionów. Od kilku lat funkcjonuje fundacja działająca na rzecz kultywowania lokalnych tradycji i obyczajów oraz ochrony oryginalnych produktów rolnych, charakterystycznych dla poszczególnych regionów i wytwarzanych w tradycyjny sposób. Regionalne kuchnie i produkty są ogromną atrakcją turystyczną, które mogą stanowić dodatkowy czynnik konkurencyjny na rynku turystycznym.

Od kilku lat organizuje się konkursy kulinarne i inne, których głównym celem jest promocja regionalnych potraw. Udowadniają one jak wielkie jest bogactwo, oryginalność i wysoka jakość produktów regionalnych. Człowiek w swojej naturze szybko zachłystuje się



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

nowościami ale wcześniej czy później wraca do korzeni, do tradycji, do smaków, które zna do tego wszystkiego co stanowi potwierdzenie jego tożsamości.

Wielu znakomitych restauratorów udowadnia, że za sukcesem ich restauracji stoi wykorzystanie odpowiednio wyselekcjonowanych produktów rodzimych, regionalnych, wysokiej jakości w myśl coraz bardziej popularnej filozofii „slow food”.

Praca na lokalnych produktach w oparciu o narodowy smak i tradycję kulinarną, powrót do receptur tradycyjnych i regionalnych „a nawet wręcz fascynacja tymi tradycjami, to nie tylko ratowanie zanikającego dziedzictwa kulturowego naszych małych ojczyzn” ale wyraz najwyższej troski o konsumenta oraz o satysfakcjonujące go zaspokojenie jego kulinarnych potrzeb.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

**SZCZEGÓŁOWY PLAN SZKOLENIA DLA MODUŁU TEMATYCZNEGO**  
**KUCHNIA POLSKA REGIONALNA CZYLI KUCHNIA „NASZYCH MAŁYCH**  
**OJCZYZN”**

<b>LP</b>	<b>TEMATYKA ZAJĘĆ</b>
<b>1.</b>	Charakterystyka kuchni polskiej regionalnej – poszukiwanie cech wspólnych i czynników różnicujących.
<b>2.</b>	Charakterystyczne dla poszczególnych kuchni surowce, półprodukty, zioła, przyprawy.
<b>3.</b>	Ćwiczenia praktyczne z zakresy przygotowania charakterystycznych dla kuchni regionalnych potraw i napojów z warzyw i owoców.
<b>4.</b>	Wykorzystanie w kuchniach regionalnych dziczyzny, mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu i ryb.
<b>5.</b>	Ćwiczenia praktyczne z zakresu sporządzania potraw z surowców pochodzenia zwierzęcego.
<b>6.</b>	Tradycyjne i nowoczesne techniki wykorzystywane przy produkcji potraw regionalnych – charakterystyka porównawcza.
<b>7.</b>	Nazewnictwo potraw regionalnych. Analiza starych lub tradycyjnych receptur zapisanych gwarą.
<b>8.</b>	Przegląd surowców oryginalnych oraz potraw powstałych z tych surowców z wykorzystaniem dawnych receptur.
<b>9.</b>	Metody i style serwowania potraw regionalnych oraz zastawa stołowa służąca do serwowania potraw.
<b>10.</b>	Promocja kuchni regionalnej – podstawowe założenia i praktyczne działania z zakresu promocji.
<b>11.</b>	Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem nabytej wiedzy i umiejętności.
<b>12.</b>	Tradycyjne regionalne metody utrwalania surowców i półproduktów, metody



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

	przedłużania ich świeżości.
<b>13.</b>	Ćwiczenia praktyczne z zakresu regionalnych, tradycyjnych metod utrwalania żywności.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

### **III MODUŁ TEMATYCZNY**

#### **KUCHNIA POLSKA XXI WIEKU**

##### **Wprowadzenie**

Celem nowoczesnej kuchni jest – oprócz uzyskania wybornego smaku – zachowanie podczas obsługi termicznych zawartych w produktach witamin i składników mineralnych, a także możliwie jak najdelikatniejsze obchodzenie się ze składnikami odżywczymi.

Podstawowe sposoby obróbki produktów mają duże znaczenie, bo tylko ten kto je poprawnie opanuje i potrafi właściwie zastosować osiągnie dobry efekt smakowy. Przy praktycznym zastosowaniu metod obróbki produktów ważne są następujące wiadomości:

- rodzaj produktu, który poddawany jest obróbce;
- możliwości techniczne kuchni;
- zastosowany sposób działania.

Postęp techniczny, jaki dokonał się na przestrzeni 20 lat w gastronomii, zdecydowanie zmienił oblicze tego, co i w jaki sposób dzisiaj się gotuje. Dokładne zbadanie w warunkach laboratoryjnych procesów zachodzących podczas gotowania, poznanie „chemizmu gotowania” zmieniło myślenie o kuchni. Wyniki tych badań udowodniły, że niektóre przepisy były błędne, obaliły wiele utartych mitów i schematów dotyczących tradycyjnego przyrządzania potraw. Wydobywanie udoskonalonego smaku dań odbywało się i odbywa dzięki eksperymentom i twórczemu myśleniu. Opracowane nowe techniki pomagają kucharzom gotować lepiej i bardziej świadomie wykorzystywać każdy produkt.

Zastosowanie zagęszczaczy, takich jak masło, tapioka, guma ksantanowa, agar, mączka chleba świętojańskiego, skrobia, pozwoliło na skrócenie długotrwałego procesu polegającego



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

na zagęszczaniu wywarów czy soków z warzyw i owoców. Upłynnianie warzyw i owoców i tworzenie z nich soków, zastosowanie techniki cook – chill pozwalają na zachowanie naturalnego koloru i wartości smakowych danego produktu. Odpowiednio dobrana temperatura, ilość wykorzystywanych składników, zastosowanie właściwych technik wzmacniających smak, nasycanie ich innymi smakami tzw. perfumowanie oraz zastosowanie technik filtracyjnych, to czynniki, które mają bezpośredni wpływ na jakość między innymi wywarów i sosów.

Odpowiedni wyposażona kuchnia w sprzęt pozwalający precyzyjnie kontrolować czas i temperaturę nośników ciepła, niskotemperaturowych kąpeli wodnych, a przede wszystkim zgrzewarek próżniowych. Samo gotowanie próżniowe znajduje wiele różnorodnych zastosowań:

- konserwowanie produktów;
- gotowanie mięs, ryb, warzyw;
- marynowanie;
- perfumowanie;
- kandyzowanie i inne.

Wykorzystywanie ciśnienia i reakcji osmotycznych pozwala na nasycenie oliwy czy olejków miękkimi ziołami.

W nowoczesnej kuchni na nowo odkryto wykorzystanie tradycyjnych syfonów oraz syfonów termalnych (zanurzonych w kąpeli wodnej o regulowanej temperaturze pozwalających na przygotowanie gorących pian, majonezu, puszystych purée, zup czy sosów).

Dzięki poznaniu właściwości agaru i sproszkowanych alg w kuchni możliwe jest otrzymanie ciepłych galaretek, robienie makaronu z bulionu, zamykania surowego mięsa w galarecie, podawania przezroczystych pierogów czy kawioru z żuru.



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

Nowoczesna kuchnia polska, kuchnia XXI wieku wykorzystuje wszystkie te odkrycia nie zapominając o tradycyjnych przepisach w ich oryginalnym kształcie i z zastosowaniem wypracowanych przez lata sposobów postępowania. Nie pozwala ona na zapomnienie o tradycyjnych polskich smakach ryb, dziczyzny, owoców leśnych, roślin polnych, warzyw i grzybów, które przez zastosowanie nowych technologii zostają wzmocnione. I tak powstają nowoczesne wersje znanych zup podawane w postaci piany aromatyzowanej określonym składnikiem, galaretki, w której zamknięty jest smak rosółu, pianisto – kremowej bryzy wyciśniętej pod ciśnieniem z syfonu. Nowe odkrycia pozwalają zmienić strukturę poszczególnych składników zup z tradycyjnego bulionu zrobić przezroczysty makaron, w którym najważniejszy pozostaje smak wyraźny i klarowny.

Inne przykłady to wykorzystanie agaru do przygotowania kawioru z zakwasu żurowego czy przygotowanie makaronu sferycznego (płynny makaron, który ścina się w zetknięciu z gorącą zupą) z wykorzystaniem wody parmezanowej i metylu. W nowoczesnej kuchni polskiej stosuje się również wolne gotowanie w tłuszczu (w temperaturze 80°C), gotowanie w kąpeli wodnej, tworzenie pianki czy pudru z oliwy z oliwek z wykorzystaniem Malto. Wszystkie produkty tej kuchni mają taką samą wartość gastronomiczną niezależnie od ceny a ich jakość oraz wiedza dotycząca ich obróbki jest sprawą nadrzędną.

Ogromnym odkryciem jest zastosowanie niskiej temperatury sous – vide czyli gotowania próżniowo zapakowanego produktu w kąpeli wodnej o stałej temperaturze co pozwala na zatrzymanie procesu odparowania oraz zminimalizowanie utraty struktur proteinowych i zachowanie naturalnej tekstury produktów. Metoda ta pozwala na reżimowe przestrzeganie zasad HACCP i czystości produkcji. Zastosowanie ciekłego azotu pozwala na uzyskanie efektownej formy potrawy oraz intensywnego jej smaku.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

I na koniec istotą nowoczesnej kuchni polskiej jest również tworzenie kompozycji, w których zestawia się ze sobą składniki o różnej temperaturze i konsystencji co jest rewolucją w aranżacji potraw.





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki

## SZCZEGÓŁOWY PLAN SZKOLENIA DLA MODUŁU TEMATYCZNEGO

### NOWOCZESNA KUCHNIA POLSKA

#### XXI WIEKU

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ
1.	Charakterystyka nowoczesnej kuchni polskiej oraz jej osadzenie w tradycji kulinarnej. Pojęcie modest cuisine, fusion cuisine, high – tech, kuchni molekularnej.
2.	Charakterystyka towaroznawcza surowców podstawowych, dodatkowych, półproduktów oraz produktów wykorzystywanych w nowoczesnej kuchni (między innymi zagęszczaczy, malto, metylu, agar – agaru, sproszkowanych alg i innych).
3.	Ćwiczenia praktyczne pozwalające na zapoznanie się z właściwościami typowych dla nowoczesnej kuchni środków żywnościowych oraz dodatków do żywności.
4.	Nowoczesny sprzęt, narzędzia pracy oraz aparatura niezbędna do przygotowania potraw – charakterystyka oraz działanie nośników grzewczych, kuchni sous – vide, syfonów tradycyjnych i termalnych, ciekłego azotu, zgrzewarek próżniowych.
5.	Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem nabytej wiedzy z zakresu przygotowania surowców i półproduktów do zgrzewania próżniowego oraz produkcji potraw z wykorzystaniem kuchni sous – vide.
6.	Ocena i porównanie potraw sporządzonych przy zastosowaniu tradycyjnych technik i techniki sous – vide.
7.	Ćwiczenia praktyczne z wykorzystaniem nabytej wiedzy z zakresu wykorzystania syfonów i syfonów termalnych do produkcji pian i pianek.
8.	Ćwiczenia praktyczne dotyczące wykorzystania agaru i sproszkowanych alg przy produkcji między innymi kawioru z melonów, przezroczystego makaronu, przezroczystych pierogów.
9.	Ocena i porównanie potraw sporządzonych przy zastosowaniu tradycyjnych technik



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



*Projekt „Nowoczesny przemysł- nowoczesny nauczyciel” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach oddziaływania 3.4.3 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki*

	zagęszczania potraw i zastosowaniu nowoczesnych środków zagęszczających.
<b>10.</b>	Charakterystyka oraz wykorzystanie w nowoczesnej kuchni technik pozwalających na ekstrakcję i wzmocnienie barwników naturalnych to jest chlorofilu, betalainy czy beta karotenu oraz technik wzmacniających smak i nasycenie np. oliwy innymi smakami (tzw. perfumowanie).
<b>11.</b>	Charakterystyka oraz zastosowanie ciekłego azotu między innymi przy produkcji deserów.
<b>12.</b>	Ćwiczenia praktyczne pozwalające na uzyskanie efektownych form potraw oraz nadania im intensywnego smaku przez zastosowanie ciekłego azotu.
<b>13.</b>	Nowoczesne techniki aranżacji potraw – ich charakterystyka oraz praktyczne ćwiczenia z aranżacji na talerzach i półmiskach przed wydaniem.
<b>14.</b>	Menu degustacyjne jako szczyt awangardy kreatywnego gotowania.
<b>15.</b>	Rola i znaczenie pracy zespołowej w nowoczesnym gotowaniu oraz umiejętność tworzenia zespołu pełnego pasji i zaangażowania, dla którego gotowanie jest miłością i sposobem samorealizacji.