



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

## EUROPEJSKI PROGRAM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI BRANŻY HORECA

Redakcja

**Edyta Borys i Krzysztof Lendzion**

Olsztyn 2012



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa” zrealizowała Fundacja na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”.

### **Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie**

Niniejsza publikacja powstała dzięki współfinansowaniu ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

### **Pewne prawa zastrzeżone**

Realizator projektu i autorzy dopuszczają możliwość kopiowania i rozpowszechniania utworów na następujących zasadach:

Uznanie autorstwa - utwór należy oznaczyć w sposób określony przez twórców i realizatorów:

- a) Zezwala się na kopiowanie, dystrybucję, wyświetlanie i użytkowanie publikacji i wszelkiej jej pochodnych pod warunkiem informowania społeczeństwa o współfinansowaniu publikacji ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
- b) Zezwala się na kopiowanie, dystrybucję, wyświetlanie i użytkowanie publikacji i wszelkiej jej pochodnych pod warunkiem umieszczania informacji o twórcach i realizatorze projektu.

### **Użycie niekomercyjne**

Nie wolno używać tego utworu w celach komercyjnych

### **Recenzenci:**

Ewa Olejniczak  
Szefowa kuchni Sheraton Sopot Hotel, Conference Center & Spa

dr hab. Jarosław Dumanowski, prof. UMK,  
Centrum Badań nad Historią i Kulturą Wyżywienia

**Wydawca:** Studio Avalon sp. j., ul. Linki 3/4, 10-535 Olsztyn

**Nakład:** 400 szt.

**ISBN:** 978-83-931489-4-3

**Projekt został zrealizowany przy udziale następujących osób:**

**Twórca projektu:** dr inż. Krzysztof Lendzion

**Osoby zarządzające projektem i realizujące go:**

Maciej Witkowski - Prezes Zarządu

Karolina Kubisty - Kierowniczka Projektu,

Maciej Strzębicki - Kierownik Projektu

Koordynatorka merytoryczna - dr Edyta Borys

Specjalista biura Projektu - Karol Kakowski

Specjalistka ds. promocji i rekrutacji - Aleksandra Bożętka

Specjalistka ds. promocji i rekrutacji - Małgorzata Marusiak-Łesyk

**Ekspertki merytoryczni projektu:**

Aleksandra Dołgań - ekspertka z zakresu dydaktyki przedmiotów zawodowych

Michał Tkaczyk - ekspert z zakresu sztuki kulinarnej

Renata Gut - ekspertka z zakresu obsługi konsumenta

Mirosław Rynduch - ekspert z zakresu sztuki kulinarnej

Adam Michalski - ekspert z zakresu sztuki kulinarnej

**Ekspertki Konferencji:**

Hanna Szymanderska - autorka książek i poradników kulinarnych

Grażyna Uścińska - współwłaścicielka restauracji Moonsfera w Warszawie

Renata Gut - ekspertka z zakresu obsługi konsumenta

Małgorzata Świech-Twarowska - dyrektorka Zespołu Szkół Gastronomiczno-Spożywczych  
w Olsztynie

**Organizatorzy praktyk:**

Synergia Sp. z o. o.

FMPS Doradztwo Unijne Joanna Ochniak

Dionizos Theofilos Vafidis

Atest Tour Bis Andrzej Bis

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie - Edyta Borys, Krzysztof Lenzion

## Część I

**Nauczycielki i nauczyciele w/na praktyce. Projekt „Europejski Program Doskonalenia Zawodowego Nauczycieli Branży HoReCa” przebieg, efekty, impresje**

Bez dystansu - okiem Pollyanny - *Edyta Borys* 8

Kto gotuje ? Kto serwuje?- czyli jak przebiegała realizacja Projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa” - *Aleksandra Bożętka, Karolina Kubisty* 11

Porównanie stanu wiedzy i umiejętności 53 uczestników i uczestniczek Projektu z zakresu sztuki kulinarnej po zakończeniu 2-tygodniowych zagranicznych praktyk w europejskich przedsiębiorstwach branży HoReCa - *Michał Tkaczyk* 15

Raport syntetyczny dotyczący porównania stanu wiedzy i umiejętności u 22 uczestników i uczestniczek Projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa” z zakresu obsługi konsumenta według stanu przed i po zakończeniu 2-tygodniowych zagranicznych praktyk w przedsiębiorstwach branży HoReCa - *Renata Gut* 29

Raport syntetyczny z diagnozy końcowej wiedzy i umiejętności kucharskich i kelnerskich I grupy uczestników i uczestniczek projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa” - *Mirostaw Rynduch* 39

Lekcje z „powerem”? - diagnoza końcowych kompetencji dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli zawodu - *Aleksandra Dotgań* 43

Równość szans i wyrównywanie sytuacji zawodowej (życiowej) uczniów i uczennic szkół o profilu gastronomicznym - czy i jak potrzebne? - *Marta Doroba* 67

Raport z wdrożenia programu doskonalenia zawodowego w przedsiębiorstwach w 6 różnych regionach geograficznych Europy- wnioski i rekomendacje - *Krzysztof Lenzion* 75

## Część II

**Gastronomiczne wademecum - profesjonalistki, ekspertki i mistrzynie dla szkoły**

Mały Przewodnik po Kuchni Europejskiej - *Hanna Szymanderska* 105

Tajemne i praktyczne informacje o produktach ... - *Grażyna Uścińska* 160

Komunikacja i budowanie relacji z gościem - *Renata Gut* 193

### Część III

#### Samouczek - nauczycielki i nauczyciele na nowych ścieżkach dydaktycznych

Innowator, buntownik czy oportunistą - nauczyciel w sytuacji zmiany, czyli różne smaki doskonalenia zawodowego - <i>Aleksandra Dołgań</i>	206
Kultura spożywania posiłków. Scenariusz zajęć - <i>Urszula Samel</i>	218
Kuchnia regionalna Lombardii. Scenariusz zajęć - <i>Anna Chodorowska, Małgorzata Marciniak, Wioletta Rutkowska, Jolanta Urbanek, Arkadiusz Butor</i>	226
Rodzaje śniadań oferowanych przez hotele. Scenariusz zajęć - <i>Arkadiusz Butor, Anna Górska</i>	232
Tradycje i smaki kuchni greckiej. Scenariusz zajęć - <i>Artur Mikołajczak, Maciej Wojdylak</i>	237
Na bawarskim szlaku - regionalna sztuka kulinarna. Scenariusz zajęć - <i>Grzegorz Ciosek, Marta Perfikowska</i>	244

#### Aneks (praca zbiorowa)

Programy 2-tygodniowych zagranicznych praktyk w przedsiębiorstwach branży HoReCa w zawodzie kucharz i kelner	248
Rekomendacje ogólne dla obu programów praktyk	252
Wzór dzienniczka praktyk	254
Wybrane instrukcje dydaktyczne odbywania praktyk zagranicznych w przedsiębiorstwach HoReCa - <i>Małgorzata Świech-Twarowska</i>	259

# WPROWADZENIE

Oddajemy w Państwa ręce publikację wieńczącą realizację Projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa”. Jako osoby zaangażowane w realizację Projektu dzięki tej publikacji zyskujemy nieco inne spojrzenie na to wspólne dzieło. Wartość praktyk zagranicznych ma ten dodatkowy walor, którego brakuje praktykom odbywającym się w Polsce. I nie chodzi tu o wyższy poziom *haute cuisine* kuchni krajów Europy, co raczej o różnorodność i szeroką perspektywę, jaką zyskujemy w kontakcie z nowym, innym, dalekim. Co ciekawe, kontakt z kuchniami i tradycjami odległymi od kultury rodzimej każe nam doceniać także naszą własną sztukę kulinarną. Pokazuje możliwość jej kultywowania i praktykowania. Obserwowaliśmy to w Bawarii, w której to właśnie potencjał najbliższej okolicy stanowi o wyjątkowości i wartości produktów i potraw, jakie z nich uzyskujemy. W Lombardii widzieliśmy, jak świerk, sosna, szyszka może wzbogacić smak tradycyjnego dania. Dzięki kuchni serwowanej w regionie Emilia Romagna doceniliśmy bogactwo, różnorodność i unikatową wartość polskiej kuchni, wykorzystującej sezonowe warzywa i owoce w nieprzetworzonej niemal formie. Co więcej, tęskniliśmy za tym, czego wcześniej nie dostrzegaliśmy, jako szczególnie cennego. W Grecji przekonaliśmy się, że marka Polski jest szanowana i poważana. W Portugalii natomiast zobaczyliśmy, że południowy temperament, często postrzegany jest powierzchownie i stereotypowo, bowiem w wersji portugalskiej, egzemplifikowanej przez fado ma wiele wspólnego z polskim, romantycznym smutkiem i melancholią. Dostrzegliśmy różnice, dostrzegliśmy i podobieństwa, co najważniejsze jednak doceniliśmy, że to co nasze, lokalne, swojskie nie jest ani złe, ani wymagające nachalnego i często bezmyślnego modyfikowania według źle rozumianej zachodniej manieri. Doświadczaliśmy także, że można się porozumiewać za pomocą uniwersalnego języka kulinarnego, ale znacznie ciekawiej i pełniej oraz z poczuciem niezależności móc sformułować kilka zdań w innych językach. Projekt otwierając świat przed nauczycielkami i nauczycielami, otwiera także świat przed uczennicami i uczniami, którzy potencjalnie mogą zasilić europejski potencjał kulinarny, nie tylko wiedzą i umiejętnościami, ale i polskimi tradycjami, które są nie tylko unikatowe, ale przede wszystkim smaczne. Póki dojdzie jednak do bezpośredniego spotkania z kuchnią Europy i jej rynkami, polecamy Państwu uwadze niniejsze opracowanie, które mamy nadzieję, że przekona wszystkich, że zawsze warto się uczyć, warto doświadczać nowego i siebie w zderzeniu z nowymi wyzwaniem. Doświadczać znaczy spotykać się z pełnią wrażeń, uczuć i emocji, otwierać na nieznanne, patrzeć bez uprzedzeń, roszczeń, oczekiwań, być i zanurzać się w świecie, który nigdy nie jest czarno-biały. Dlaczego warto zająć do lektury, co Państwo w niej znajdą, czego można w niej szukać?

Z pierwszej części dowiedzą się Państwo, dosyć szczegółowo o tym jakie były etapy realizacji Projektu, jak jego efekty są oceniane przez osoby w nim uczestniczące oraz ekspertów i ekspertki, przyglądających się pracy nauczycielek i nauczycieli z trzech różnych perspektyw - merytorycznej, dydaktycznej oraz równościowej. Dowiedzą się tam Państwo, że Projekt stworzył osobom w nim uczestniczącym możliwość uczenia się i że jako inicjatywa edukacyjna adresowana do nauczycielek i nauczycieli przedmiotów zawodowych stanowi przykład dobrej praktyki.

Druga część to swoisty podarunek, jaki nauczycielkom i nauczycielom dają ekspertki, mistrzyni, profesjonalistki. Pani Hanna Szymanderska, Grażyna Uścińska i Renata Gut dzielą się swoją, często tajemną i unikatową, wiedzą by praktyka dydaktyczna bardziej

przypominała laboratorium alchemika połączone z pracownią artysty malarza, niż laboratorium szpitalne lub apteczne, gdzie dominuje powtarzalność, rutyna i kult receptury. Warto dodać, że wśród ekspertek są wyłącznie kobiety. Potrafimy powtórzyć nazwiska znanych kucharzy, znacznie gorzej jest z nazwiskami znanych szefowych kuchni. Stąd wybór, by tak Państwo, jak i młodzież dostrzegli, że przekraczanie granic kulturowych stereotypów nie tylko jest możliwe, ale i wskazane. Chciałoby się rzec: *voilà*, kobiety mistrzyni sztuki kulinarnej!

Trzecia część, to w zasadzie w całości dzieło nauczycielek i nauczycieli, którzy zainspirowani praktykami dzielą się swoimi pomysłami na lekcje. Znajdą tu Państwo autorskie scenariusze na lekcje. W tym miejscu nie interweniowaliśmy jako redaktorzy, wierząc w potencjał i twórczość nauczycieli i nauczycielek. Tę część poprzedza artykuł ekspertki dydaktycznej Projektu, która stawia, jak sama pisze „ruchome kierunkowskazy” które warto uwzględnić w pracy z uczennicami i uczniami, nie w literalny, ale twórczy sposób.

Wierzymy w to, że publikacja będzie wsparciem w pracy nauczycielek i nauczycieli branży HoReCa, budując i wzbogacając ich praktykę dydaktyczną. To ostatni etap tej dobrej roboty. Liczymy, że będzie inspiracją dla dobrych praktyk w szkole.

*Edyta Borys*

*Krzysztof Lendzion*



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

## CZĘŚĆ I

# Nauczycielki i nauczyciele w/na praktyce. Projekt „Europejski Program Doskonalenia Zawodowego Nauczycieli Branży HoReCa” przebieg, efekty, impresje

**Edyta Borys**

Koordynatorka merytoryczna Projektu

## Bez dystansu - okiem Pollyanny

Trudno z dystansem odnieść się do własnego dziecka. I choćby inni wskazywali na jego talenty, polski rodzic skromnie spuści oczy, machnie ręką i opowie o jego (dziecka) niedoskonałościach. Z drugiej zaś strony, gdy ktoś pokaże nam, że dziecko sprawia jakies problemy, z oburzeniem warkniemy na osobę formułującą zarzuty.

Polski rodzic - podkreślam narodowość, bowiem zdaje mi się, że istnieje coś takiego jak mentalność narodowa i czy to ma formę i treść naznaczoną ową osławioną przez księdza Tischnera odmianą homo sapiens, homo sovieticus, czy też bardziej kosmopolityczną a raczej bardziej zwesterninowaną, determinuje nasz sposób bycia w świecie, postrzegania go oraz myślenia o nim, o sobie i o innych - ma też nadwrażliwość i niezwykłą czułość na niedoskonałości, negatywy, niedociągnięcia i błędy. W zasadzie to co złe, dominuje w jego perspektywie poznawczej, powodując, że świat, inni ludzie i czyjeś dzieci są zawsze nie tacy, jakby sobie, ten polski rodzic, życzył.

Skąd taka refleksja? Projekt „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa” nie do końca jest moim dzieckiem, bowiem jego pomysł zrodził się w głowie pana dr Krzysztofa Lendziona oraz menedżerów i mistrzów z branży HoReCa. To oni mieli wizję i potrafili zmaterializować ją nie tylko w postaci papierową wniosek aplikacyjnego, ale i w rzeczywiste działania, których odbiorcami było 90 ważnych dla nich osób - nauczycielek i nauczycieli szkół gastronomicznych. Z drugiej zaś strony, jako koordynatorka merytory-



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media” ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fnnm.pl  
[www.horeca.fnnm.pl](http://www.horeca.fnnm.pl)

  
FUNDACJA  
NOWE MEDIA



czna Projektu przysposobiłam to dziecko i dbałam o jego dobrostan. Proszona o to, by je scharakteryzować, opowiedzieć o nim, czy też przedstawić je innym - pomimo swojej polskości - nie jestem w stanie skoncentrować się na brakach, błędach czy niedociągnięciach. Być może jest to typ postawy, którą nazwałabym idealizowaniem, to jednak świadoma możliwości popełniania związanych z tym błędów, muszę powiedzieć, że Projekt „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa” to dziecko wyjątkowo udane. Biorąc pod uwagę to, że jest to Projekt nowatorski, i szanse podglądania oraz uczenia się prowadzenia go od innych były niewielkie, bowiem niewiele osób miało wcześniej doświadczenie z taką wyjątkową materią - tym bardziej doceniam jego wartość i unikatowość.

Znam raporty opisujące efekty Projektu, słyszałam i koncentrowałam się na jego niedoskonałościach, ale nie tylko na nich. Jeśli wziąć pod uwagę głosy krytyczne i te pochlebne, waga tych drugich jest miazdząca. Czy rozsądne byłoby zatem, pewnie ku uciesze malkontentów, twierdzić, że Projekt jest dzieckiem nieudanym i świadczy o rodzicielskiej porażce zespołu zarządzającego? By spojrzeć na to dziecko z właściwej perspektywy i przyłożyć do niego odpowiednie miary, warto zastanowić się co przeżyłam/przeżyłem w związku z kontaktem z nim, czego doświadczyłem/doświadczyłam, co i kogo poznałem/poznałam.

Jestem nauczycielką i na szczęście znam podejście, w którym podczas pracy z uczennicami i uczniami koncentruję się na zasobach, a nie na brakach i problemach. Jeśli postrzegam osobę, z którą się kontaktuję wyłącznie przez pryzmat trudności i niewygody, jakiej doświadczam to nie daję tej osobie szansy, by zaistniała w mojej obecności w pełni. Nie dlatego, że poza problemami nic innego nie ma, ale tylko dlatego, że ja poza problemami mogę nic innego nie widzieć. I to nie problem tego dziecka, tylko to problem mego wadliwego postrzegania, które wyjaskrawia to co niezgodne z oczekiwaniami, i co psuje mój rutynowy komfort pracy. Gdy uczennice i uczniowie rozmawiają na lekcji, łatwiej powiedzieć, że nie potrafią się skoncentrować, że są źle wychowani i że nic ich nie interesuje. Trudniej dostrzec w tym potencjał i tak ewidentną przecież informację, że mają wiele do powiedzenia, dużo energii i chcą współuczestniczyć w procesie tworzenia relacji, a nie tylko być stawianym w pozycji biernego odbiorcy, od którego nauczyciel/nauczycielka - tak jak telewizor - wymaga tylko recepcji i biernej akceptacji.

Jakie zatem zasoby ma ten, nieidealny, a jednak niezwykle udany Projekt? Stworzył 90 nauczycielom i nauczycielkom niepowtarzalną szansę zdobyć doświadczenie pracy w prawdziwym przedsiębiorstwie gastronomicznym, dotrzeć tam gdzie uczennice i uczniowie dotarli przed nimi, lub przedzej czy później dotrą. Dla jednych zatem praca w kuchni, często bardzo ciężka, jest wyrównaniem tego braku, który spędzał sen z powiek, ze względu na lęk, że młodzież wie więcej o realnej kuchni. Dla innych jest możliwością, by o pracy mówić autentycznie, „z brzucha” niejako - być wiarygodnym i cennym źródłem wiedzy milczącej - czyli takiej, którą daje tylko doświadczenie i wprawa, a której próżno szukać w fachowych periodykach i woluminach. Projekt zintegrował środowisko nauczycielskie, dając szansę na to by dokonać wymiany potencjału, wiedzy, umiejętności i mądrości na wielu różnych poziomach i w wielu różnych aspektach. Stworzył szansę poznać mistrzynię i mistrzów sztuki kulinarnej, których można stawiać uczennicom i uczniom za wzór, w pełni przekonania budując obraz pracy kucharza jako artysty tworzącego swe unikatowe dzieła z wykorzystaniem fantazji, polotu i humoru. Z drugiej zaś strony ukazał cały ciężar - fizyczny - pracy w kuchni. Przejście przez dwutygodniowe praktyki powoduje, że ja nie „wiem” o trudzie tej pracy, tylko ja tego trudu doświadczyłam/doświadczyłem, rozumiem specyfikę

tej pracy i czuję jej ciężar. Projekt dał szansę zweryfikować nie tylko wiedzę i umiejętności z zakresu sztuki kulinarnej, ale i sztuki nauczania. Jest to tym cenniejsze, że ważniejsze jest to jak nauczamy, niż to czego nauczamy. Jeśli stwarzamy okazję do poszukiwania, pytania i dociekliwości, budujemy otwartość, ciekawość świata, ufność we własne siły oraz odpowiedzialność. Jeśli podajemy gotowe algorytmy, każemy się ich trzymać, karząc każde odstępstwo czy wątpliwość, budujemy, a raczej rujnujemy potencjał twórczy i przekonanie o młodzieńczej omnipotencji. Projekt dał zatem możliwość, by popatrzeć sobie na ręce, przyjrzeć się swoim działaniom, zastanowić nad ich skutkami. Dodatkowo wzbogacił o perspektywę *gender*, której - jak pokazują badania dotyczące polskich szkół - na próżno szukać w praktyce nauczycielskiej.

Uczenie się to proces zmian w wiedzy, umiejętnościach, postawach. Wierzę w to, że Projekt stworzył szansę uczenia się, które jest bardziej możliwe w kuchni gdzie jest minimalny udział nadmiernie zwerbalizowanych, sformalizowanych, zdystansowanych i zhierarchizowanych relacji niż w tradycyjnej szkole opartej na mówieniu, słuchaniu i braku działania. Mnie także Projekt wiele nauczył. Między innymi tego by bardziej przychylnie patrzeć na ludzi działających, którym zdarza się popełniać błędy i częściej obierać perspektywę Pollyanny, by nie dać się zgnębić trudnościom i kłopotom, a zyskać pełny, nie wykrzywiony mentalnością *homo sovieticus* obraz rzeczywistości. Błędy? Są ale one nie definiują ani Projektu, ani osób, które zaangażowały się w jego realizację Karoliny, Oli, Karola, Krzyśka, Maćka, (drugiej) Oli, Marty. Błędy, możliwość ich dostrzegania i chęć ich naprawiania to dar, że nie jesteśmy u kresu drogi, że jeszcze jest dokąd iść, że jeszcze można coś zrobić...

Tymczasem jednak patrząc wstecz nie umiem inaczej postrzegać tego dziecka, jak z wykorzystaniem perspektywy skoncentrowanej na zasobach, ukierunkowanej na dostrzeżenie i docenienie dobrej roboty, na uznaniu, że to dziecko jest wyjątkowo udane.

I nie trzeba być Pollyanną by to dostrzec!



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Aleksandra Bożętka**

Specjalistka ds. promocji i rekrutacji

**Karolina Kubisty**

Kierowniczką projektu

## Kto gotuje? Kto serwuje?- czyli, jak przebiegała realizacja Projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa”

Projekt Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa współfinansowany był ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Realizowany był w ramach Priorytetu III. Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki „Wysoka jakość systemu oświaty, działania 3.4. „Otwartość systemu edukacji w kontekście uczenia się przez całe życie”, poddziałania 3.4.3. „Upowszechnienie uczenia się przez całe życie - projekty konkursowe”.

Celem realizowanego od 01. 01. 2011 r do 30. 06. 2012 r Projektu było stworzenie skutecznego programu doskonalenia nauczycieli przedmiotów zawodowych w zawodach kucharz, kelner oraz pokrewnych, a następnie zrealizowanie tegoż programu przez 90 Uczestników i Uczestniczek (w tym co najmniej 11 mężczyzn) z całego kraju podczas dwutygodniowych zawodowych praktyk zagranicznych w kraju europejskim z dobrze rozwiniętą branżą hotelarsko-gastronomiczną.

Idea Projektu powstała w odpowiedzi na bardzo konkretną potrzebę. Nasza Fundacja w ciągu ostatnich kilku lat niejednokrotnie miała okazję współpracować zarówno z nauczycielami/nauczycielkami przedmiotów zawodowych, jak i z szefami kuchni oraz właścicielami restauracji i hoteli z całego kraju. Z kontaktów tych jasno wynikało, że istnieje przepaść między tym, czego uczniowie uczą się w szkołach zawodowych, a tym, czego wymagają od nich praca w rzeczywistych warunkach. Jeśli do tego dodamy również brak czasem nawet podstawowej wiedzy na temat kuchni oraz standardów obsługi konsumenckiej w Europie, mamy pełen obraz typowych problemów przeciętnego absolwenta szkoły zawodowej. Stąd też pomysł na ten Projekt. Zdajemy sobie sprawę, że czasem nauczyciele przed-



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
FUNDACJA  
NOWE MEDIA

miotów zawodowych w zawodach kucharz i kelner nawet mimo najszczerzych chęci nigdy nie mieli okazji przetestować i zweryfikować swojej wiedzy podczas pracy w prawdziwej restauracji czy hotelu. Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli branży HoReCa dał im tę możliwość.

Zrealizowanie opracowanego w ramach Projektu programu doskonalenia podniosło nie tylko zawodowe (czyli kucharskie lub kelnerskie) ale i dydaktyczne umiejętności Uczestników i Uczestniczek. Projekt nie ogranicza się tylko do 90 uczestników. Mamy nadzieję, że opracowane przez nas programy praktyk, służąc będą innym nauczycielom w zawodach kucharz i kelner oraz przyczynią się do podniesienia ogólnego poziomu nauczania w tych zawodach w całym kraju. Każdy nauczyciel bowiem wie, że ważne jest zrealizowanie programu i zdanie przez ucznia egzaminu - czy jednak to blokuje możliwość zarażenia ich pasją gotowania i ciągłego podnoszenia kwalifikacji? Wierzymy, że nie.

Realizację Projektu podzielić można na 5 kolejnych etapów. Pierwszy z nich to rekrutacja uczestników i uczestniczek, podczas której przyjmowaliśmy zgłoszenia od chętnych nauczycieli/lek przedmiotów zawodowych oraz instruktorów/rek praktycznej nauki zawodu z całej Polski. Z otrzymanych zgłoszeń wybraliśmy 90-oro nauczycieli i nauczycielek, którzy zakwalifikowali się do udziału w Projekcie. Zakwalifikowani uczestnicy musieli spełnić kilka konkretnych wymagań, wśród których najważniejsze to: ukończone 18 lat, posiadanie kwalifikacji Nauczyciela Przedmiotów Zawodowych lub Instruktora Praktycznej Nauki Zawodu i prowadzenie kształcenia w zawodzie: kucharz i kelner oraz pokrewnych.

Następnie przeprowadzona została diagnoza in - seria testów i sprawdzianów, dzięki którym określiliśmy jak dużą wiedzę i umiejętności dysponowali uczestnicy i uczestniczki przed wyjazdem na praktyki. Ekspertami, którzy opracowali, a następnie realizowali tę niezwykłą próbę byli: Aleksandra Dołgań (doktorantka UWM, wykładowca OSW) - ekspertka dydaktyczna oraz Mirosław Rynduch (Hotel Termy Medical Warmia Park) i Adam Michalski (Perfecter) - eksperci kulinarni. Nauczyciele zmierzli się z dwoma testami teoretycznymi - jeden dotyczył wiedzy kulinarnej, a drugi wiedzy czysto dydaktycznej. Testy były trudne, do tego wielokrotnego wyboru, jednak tylko w taki sposób mogliśmy uczci-



wie sprawdzić z jakimi brakami borykają się nauczyciele i nauczycielki szkół zawodowych. Spotkania odbywały się od marca do maja 2011 w piętnastoosobowych grupach. Najwięcej emocji towarzyszyło sprawdzianom praktycznym, w których nauczyciele indywidualnie i w grupach musieli wykazać się wiedzą z zakresu bazowych technik kuchni/obsługi konsumenta. Każdy/a z uczestników/czek przeprowadziła również indywidualną prezentację dydaktyczną, czyli ośmiominutową symulację lekcji na wylosowany temat.

Trzecim etapem była zrealizowana w czerwcu 2011 r. Konferencja „Doskonalenia Kadry Szkół Zawodowych Branży HoReCa”, podczas której zaproszeni goście (przedstawiciele szkół zawodowych i przedsiębiorstw gastronomiczno-hotelarskich) opracowali dwa programy praktyk. Prace opierały się na wynikach przedstawionych przez ekspertów przeprowadzających diagnozę wstępną uczestników i uczestniczek. Podczas Konferencji nad pracami zgromadzonych gości czuwały cztery niezwykle kobiety - zaproszone przez nas na to niezwykle spotkanie. Pani Grażyna Uścińska (Restauracja Moonsfera) i Pani Hanna Szymanderska (autorka książek i poradników kulinarnych) kierowały pracami grupy zajmującej się płaszczyzną kulinarną, a Pani Renata Gut (Hotel Sheraton w Warszawie) oraz Pani Małgorzata Świech-Twarowska (Zespół Szkół Gastronomiczno-Spożywczych w Olsztynie) kelnerskiej. Efektem dwudniowej pracy było stworzenie dwóch programów praktyk - oddzielnego dla kucharzy i dla kelnerów.

Stworzenie programu było jedynie początkiem trudnej drogi doskonalenia nauczycieli. W okresie od sierpnia 2011 r. do stycznia 2012 r., w sześciu piętnastoosobowych grupach, uczestnicy i uczestniczki sukcesywnie brali udział w praktykach zawodowych za granicą, podczas których go realizowali. Praktyki odbywały się w czterech różnych krajach europejskich, w sześciu regionach geograficznych. Pierwsza praktyka odbywała się w przepięknej, górskiej miejscowości Madesimo w Lombardii we Włoszech. Właściciele restauracji „il Cantinone” przez dwa tygodnie gościli naszych uczestników i uczestniczki i pokazywali im jak wygląda „od kuchni” praca w restauracji serwującej kuchnię slow cooking. Kolejna grupa uczestników realizowała swoją praktykę w miejscowości Serramazzoni we włoskim regionie Emilia Romagna, w restauracji „La Scuola di Serra”. Kuchnia tej restauracji opiera się jedynie na oryginalnych, lokalnych produktach. Kucharze, kucharki oraz kelnerki z Polski miały więc okazję zobaczyć, oraz stworzyć czysto włoską odsłonę sztuki kulinarnej. Trzecia grupa uczestniczek wyruszyła dużo dalej, ponieważ praktyka odbywała się w Portugalii w Lizbonie (Restauracja Kais) oraz w miejscowości Sintra (Restauracja Serrazola). Praktykantki zderzyły się z niecodzienną dla Polaków odmianą kuchni - opartą w większości na owocach morza i rybach. Dwie grupy zrealizowały praktyki w Grecji. Różnorodność geograficzna tego kraju, a zarazem jego gościnność pozwoliła uczestnikom i uczestniczkom poznać dwie różne odmiany kuchni greckiej - kuchnię macedońską (w Hotelu Royal Palace Resort w Platamonas) oraz tajniki kuchni stosowane w Attyce (Restauracja Terpsi w Atenach). Specyficzne smaki kraju, nie wszystkim odpowiadały, ale zapewniły nauczycielom/lkom materiał do wielu zajęć z uczniami i uczennicami. Piętnaścioro uczestników/czek praktykowało u naszego sąsiada - w Monachium (Hotel Mercury Orbis München Perlach i Hotel Mercure Neuperlach Süd), w Nußdorf (Gościniec Schneiderwirt) oraz w Kiefersfelden (Gościniec Zur Post) w Niemczech. Co ciekawe, ta grupa została podzielona na trzy mniejsze i rozlokowana w czterech hotelach. Okazało się, że mimo panujących stereotypów kuchnia niemiecka ma nam do zaoferowania o wiele więcej niż piwo i golonkę. Po ośmiu godzinach spędzanych w restauracji zarówno uczestnicy jak i uczestniczki bywali zmęczeni. Dlatego dzień wolny spędzany na wycieczce tematycznej witany był z przyjemnością.

Organizatorzy umożliwili nauczycielom/kom wizyty na lokalnych targach, fabrykach żywności oraz pokazach branżowych.

Po powrocie, po 11 dniach ciężkiej pracy pod okiem szefa kuchni lub menadżera sali wiedza naszych uczestników i uczestniczek została ponownie sprawdzona podczas diagnozy „out”. Eksperci z zakresu obsługi konsumenta (Renata Gut - Hotel Sheraton w Warszawie) oraz kuchni europejskiej (Miroslaw Rynduch - Hotel Termy Medical Warmia Park i Michał Tkaczyk - Hotel Bristol w Warszawie) przygotowali zestaw testów pozwalający na sprawdzenie jak wiele dowiedzieli się nasi uczestnicy i uczestniczki podczas praktyk. Tym razem okazało się, że towarzyszący sprawdzianom test zadziałał na uczestników/czki motywująco. Testy jasno wykazały, że ich wiedza oraz umiejętności zarówno na płaszczyźnie kulinarnej/obsługi klienta jak i dydaktycznej się zwiększyły.

Ostatnim elementem realizacji Projektu, a zarazem jego podsumowaniem była zrealizowana w maju 2012 r. Konferencja kończąca, na której każda z grup wyjazdowych przedstawiła multiinstrumentalną prezentację przedstawiającą specyfikę kuchni/obsługi konsumenta w kraju, w którym uczestnicy i uczestniczki odbywali praktyki. Ciekawostką Konferencji było to, że oprócz niezmiernie ciekawych prezentacji zgromadzeni na Konferencji przedstawiciele szkół zawodowych i przedsiębiorstw z branży hotelarsko-gastronomicznych mieli okazję uczestniczyć w pokazach life-cookingu, podczas których nauczyciele i nauczycielki biorące udział w projekcie przygotowywali posiłki dla wszystkich obecnych na Konferencji. Wierzymy, że mimo, że teoria jest ciekawa, nie ma nic lepszego niż praktyka.

Z naszej strony uważamy Projekt za sukces. Osiągnęliśmy założone cele. Udało nam się również stworzyć ciekawy program doskonalenia zawodowego dla nauczycieli w zawodach kucharz, kelner oraz pokrewnych. Mamy nadzieję, że po zapoznaniu się z publikacją podzieli Państwo nasze zdanie.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Michał Tkaczyk**

Ekspert kulinarny Projektu, Szef kuchni Hotelu Le Meridien Bristol w Warszawie

# Porównanie stanu wiedzy i umiejętności 53 uczestników i uczestniczek Projektu z zakresu sztuki kulinarnej po zakończeniu 2-tygodniowych zagranicznych praktyk w europejskich przedsiębiorstwach branży HoReCa

## Wstęp

Głównym celem przeprowadzenia diagnozy końcowej jest określenie, czy i jeśli tak, jaki przyrost wiedzy zawodowej teoretycznej i praktycznej nastąpił w grupie badanych uczestników/czek projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa”. Przydatność przeprowadzania podobnych projektów jest oczywista, biorąc pod uwagę wyniki sprzed i po odbyciu dwutygodniowych praktyk w Europie. Zdiagnozowanie zmian i przyrost wiedzy ma duże znaczenie dla opracowania skutecznego programu doskonalenia zawodowego dla nauczycieli przedmiotów zawodowych. Diagnoza końcowa zamykająca projekt została przeprowadzona dla 53 uczestników/czek projektu.

## Jaki powinien być profesjonalny nauczyciel zawodu, mentor młodzieży?

Takie pytanie należy zadać, obserwując wiedzę nauczycieli szkół zawodowych. Chciałoby się, aby zadane pytanie było retorycznym, niestety w wielu przypadkach byłoby to stwierdzenie bez pokrycia. Jako szef kuchni w hotelu mam możliwość obserwacji młodzieży odbywającej praktyki zawodowe w zakładach gastronomicznych i weryfikować wiedzę, jaką posiadli w szkole. Uczniowie i uczennice odbywający praktyki w moim miejscu pracy uczęszczają do III i IV klas technikum, co wskazywałoby na potencjalnie wysoki poziom przekazywanej im przez nauczycieli wiedzy z zakresu szkół zawodowych. Stan wiedzy zawodowej uczniów nie jest dla środowiska gastronomii obojętny, gdyż po pierwsze nauczyciele mają za zadanie przekazać wykwalifikowaną kadrę zawodową i po drugie z doświadczenia



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fnn.pl  
[www.horeca.fnn.pl](http://www.horeca.fnn.pl)

  
**FUNDACJA  
NOWE MEDIA**

wynika, iż po podjęciu pracy zawodowej młodzi ludzie nie są w stanie uzupełnić braków podstawowego wykształcenia. Pod moją opieką w ciągu roku szkolnego praktyki odbywa około 60-70 uczniów, w ubiegłym roku przeprowadziłem anonimową ankietę wiedzy zawodowej na poziomie elementarnych zagadnień gastronomicznych, która wykazała duże braki wiedzy.

### **Skąd bierze się taki stan rzeczy?**

Bierze się ze sposobów kształcenia zawodowego według obowiązującego w MEN programu nauczania, który jest zorientowany na osiągnięcie dobrych wyników egzaminów końcowych, niestety jest absolutnie niewystarczający do podjęcia samodzielnej pracy w zawodzie.

Programy szkół zawodowych powinny zwracać szczególną uwagę na szkolenie praktyczne, gdy tymczasem skupiają się na teorii i kończą proces nauczania młodych ludzi na egzaminach czysto teoretycznych. Finalnie mamy niewykształconą kadrę zawodową i nauka zawodu rozpoczyna się dopiero w momencie podjęcia pracy zawodowej.

Aby odwrócić to zjawisko należy zastanowić się, jakie mechanizmy należy uruchomić, aby nauka była efektywna i pozwalała na profesjonalne szkolenie kadry zawodowej w gastronomii.

### **Problem zaczyna się u podstaw**

Uważam, iż problematyka złego nauczania leży u podstaw. Przedmiotów zawodowych uczą ludzie w bardzo dużej mierze całkowicie do tego nieprzygotowani zawodowo, pedagogzy z dużą wiarą w umiejętności teorii, którzy nigdy nie pracowali w zawodzie i nie mają kompletnie pojęcia o sztuce kulinarnej, a często nawet nie trzymali w ręku noża. O ile są to otwarci na poznawanie nowych rzeczy, chętni do nauki ludzie to mają szansę nadrobić braki chociażby poprzez uczestnictwo w podobnych do obecnego projektach, które umożliwiają poznanie zagadnień gastronomii ze szczególnym naciskiem na możliwość odbycia praktyk zawodowych w dobrych restauracjach i hotelach. Praktyki takie dają niepowtarzalną okazję zaledwie „muśnięcia” wiedzy zawodowej oraz poznania problemów, z jakimi w przyszłości muszą się zmierzyć absolwenci szkół. Wiedza, jakiej należałoby oczekiwać od nauczycieli zawodu musi być kwintesencją elementarnej wiedzy z podwalinami teorii i praktyki niezbędnej do swobodnego dialogu z uczniami na poziomie mistrz, mentor-uczeń, słuchacz. Musi być to wiedza poparta możliwościami interaktywnych zajęć z młodzieżą. Gdy w szkole musi nastąpić początek budowania dobrego „warsztatu zawodowego”. Gdy tymczasem wielu uczniów wyższych klas szkół zawodowych nie potrafi nawet poprawnie operować podstawowym narzędziem pracy w kuchni, czyli nożem. Ale żeby móc budować taki warsztat osoby wykładające przedmioty zawodowe same muszą go mieć. Tymczasem po wielokroć nauczyciele są przygotowywani w szkołach, a później na uczelniach wyższych również przez teoretyków.

### **Na początku był chaos**

Takim stanowczym stwierdzeniem, jak na początku świata, należy zmierzyć się ze wstępną diagnozą umiejętności i wiedzy naszych nauczycieli.



Po zapoznaniu się z wynikami zawartymi w kartach kompetencji jasno możemy określić bardzo niski poziom wiedzy zawodowej praktycznej, ale również po części teoretycznej. Wyniki te obrazują poziom wiedzy nauczycieli przedmiotów zawodowych w Polsce. Wyciągając słuszne wnioski, należy zastanowić się nad możliwościami naprawy powyższego stanu rzeczy. Analizując wyniki diagnoz początkowych i końcowych przeprowadzonych dla 53 uczestników/czek niniejszego projektu, należy stwierdzić iż jest to jedno z doskonałych antidotum na powyższy stan rzeczy.

Analizując wyniki, jakie zostały osiągnięte przez biorących udział w programie nauczycieli/ek podczas wstępnej diagnozy można stwierdzić, iż w większości przypadków ich poziom wiedzy był niedostateczny. We wszystkich zakresach metod diagnozy wyniki były niezadowolające, zarówno w wiedzy teoretycznej, jak i praktycznej. Po czternastodniowej praktyce zagranicznej została przeprowadzona diagnoza końcowa w celu weryfikacji wiedzy. Diagnoza końcowa została przeprowadzona podobną metodologią jak diagnoza wstępna, aby porównać obydwa wyniki i zweryfikować przyrost wiedzy po odbyciu praktyk.

Diagnoza końcowa została podzielona na trzy części. Test wiedzy teoretycznej składający się z 50 pytań w tym 25 pytań otwartych, wymagających krótkiej odpowiedzi na pytanie dotyczące prostych zagadnień ogólnoswiatowej gastronomii oraz 25 pytań wielokrotnego wyboru, z których wszystkie, jedna, kilka, bądź żadna odpowiedź mogła być prawdziwa. Pytania dotyczyły takich zagadnień jak np.: pochodzenie potraw lub produktów, wymienienie kilku owoców cytrusowych, określenie, skąd pochodzi potrawa lub produkt, podziału mięs, nazewnictwa potraw lub surowców, znajomość składników potrzebnych do wykonania potrawy itp. Następnie został przeprowadzony test z podstawowych technik krojenia ustalonych w/g międzynarodowej nomenklatury. Każdy z uczestników miał do wykonania trzy różne sposoby krojenia np.: *concasse, julienne, battonnet, paysanne, diamonds, brunoise, pomme nature, allumettes, maxim, chiffonade*. Kolejnym elementem było zadanie grupowe. Polegało ono na wykonaniu w zespole zestawu trzy lub czterodaniowego, gdzie oceniana była organizacja pracy, praca zespołowa, właściwe zachowane techniki wykonania, smak i prezentacja potraw. Ostatnią częścią była prezentacja dydaktyczna polegająca na wykonaniu prostego dania wylosowanego przez każdego uczestnika. Polegała ona na właściwym doborze składników, omówieniu sposobu wykonania i wykonaniu prezentacji dla audytorium (pozostałych uczestników/czek i egzaminatorów). Wszystkie etapy wykonywanych przez uczestników/czki zadań były rejestrowane w formie nagrań filmowych oraz odpowiedniego do każdego z nich załącznika z zapisanymi wynikami.





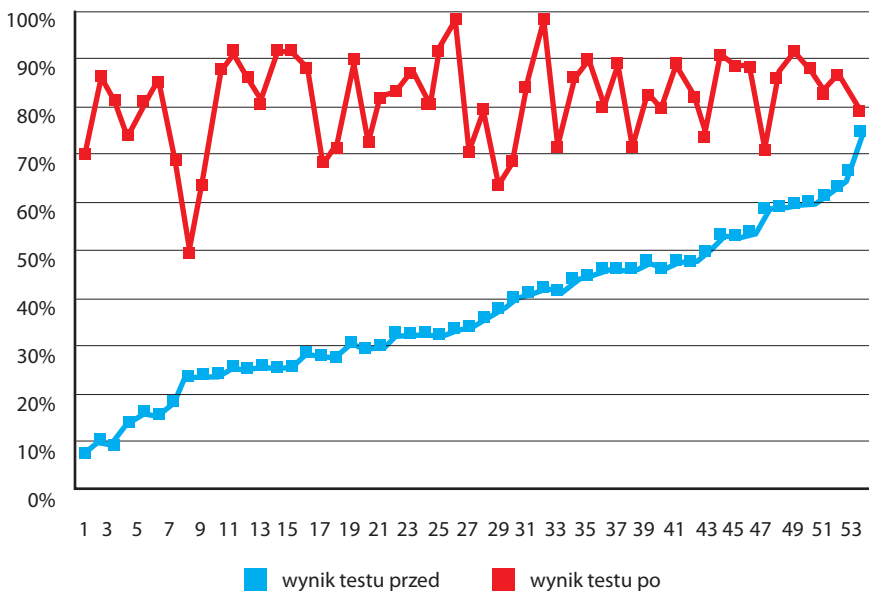
Diagnozy zostały przeprowadzone zgodnie z założonym harmonogramem zajęć i w/g autorskich projektów przygotowanych indywidualnie dla każdej z nich. Każdy z elementów diagnozy był indywidualnie oceniany.

Przeprowadzenie diagnoz końcowych dla uczestników/czek projektu miało na celu sprawdzenie rodzaju zmian w wiedzy teoretycznej i praktycznej u nauczycieli/lek zawodów branży HoReCa biorących udział w 2 tygodniowych praktykach zagranicznych. Porównując wyniki diagnoz początkowej i końcowej wyraźnie widać bardzo duży wzrost wiedzy i umiejętności praktycznych nabytych podczas odbywania praktyk zawodowych w przedsiębiorstwach branży HoReCa. Podsumowując wyniki diagnozy końcowej zdecydowanie należy stwierdzić, iż założenia programowe projektu zostały w pełni osiągnięte i przyczyniły się do rozwoju zawodowego nauczycieli, a codzienna praca w gastronomii pozwoliła wszystkim uczestnikom/czkom poprawić wyniki we wszystkich ocenianych obszarach.

Poniżej przedstawiono wykresy obrazujące porównanie wyników diagnoz początkowej i końcowej, osiągniętych przez poszczególnych uczestników/czek praktyk.

Przedstawione wyniki osiągnięte w teście teoretycznym udowadniają tezę potrzeby realizacji podobnych projektów, wyraźnie wykazują, iż wszyscy uczestnicy i uczestniczki znacznie zwiększyli swoją wiedzę teoretyczną. Podczas diagnozy końcowej wynik najniższy wynosił 50% (25/50 właściwych odpowiedzi), a najwyższy 98% (49/50 właściwych odpowiedzi), podczas gdy w trakcie diagnozy początkowej wynik najwyższy wyniósł 74% (37/50 właściwych odpowiedzi), a najniższy tylko 8% (4/50 właściwych odpowiedzi).

**Wykres nr 1.** Zestawienie wyników testu teoretycznego, porównanie diagnozy początkowej i końcowej



**Źródło:** badania prowadzone przez M. Rynduch, A. Michalski, M. Tkaczyk.

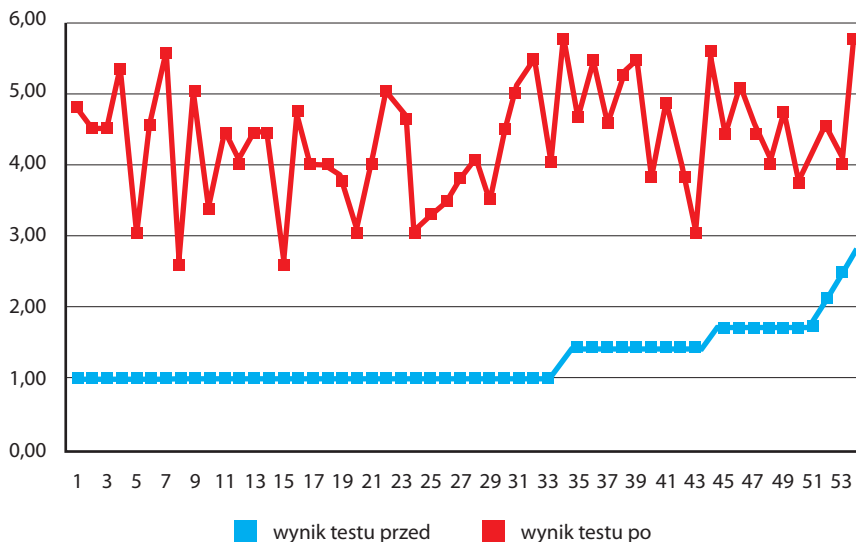
Równie dobre wyniki diagnozowani osiągnęli podczas testów praktycznych zarówno indywidualnych, jak i grupowych. Z technik krojenia najwyższe oceny oscylowały na poziomie 5,67, a najniższe na minimalnie 2,67, podczas gdy najczęściej uzyskiwaną podczas diagnozy początkowej średnią oceną była ocena 1.

Biorąc pod uwagę wyniki z diagnozy początkowej, widać wyraźną poprawę i wysoką świadomość. Nauczyciele/ki zrozumieli, iż ich misją jest przygotować młodych ludzi do pracy w nowoczesnej gastronomii, wśród lepiej wykształconych obecnie ludzi, tak aby dać im większe możliwości na lepszy i łatwiejszy start w zawodowej drodze. Oczywiście, aby perfekcyjnie opanować techniki krojenia, należy cały czas ćwiczyć tę sztukę, bo tylko w ten sposób można opanować tę niełatwą wbrew pozorom sztukę. Tu można znaleźć łatwe rozwiązania, biorąc pod uwagę łatwość, dostępność i koszty surowca podstawowych warzyw: marchwi, selera, kapusty, ziemniaków. Nauczyciele jednej ze szkół na zajęciach przerabiają duże ilości tych surowców, ćwicząc praktycznie sposoby krojenia, a następnie mrozą je i używają na kolejnych zajęciach jako bazę do produkcji potraw. W ten prosty sposób pozwalają ćwiczyć technikę i jednocześnie uczyć wykorzystania surowców oraz planowania produkcji.

Jednocześnie należy zwrócić szczególną uwagę, iż są to zagadnienia na poziomie podstawowej wiedzy zawodowej, tuż po opanowaniu niezwykle trudnej, jak się okazuje, czynności TRZYMANIA, a następnie posługiwania się nożem. Jako szef kuchni z wieloletnim doświadczeniem zawodowym, mającym codzienny kontakt z młodzieżą odbywającą praktyki w kuchni hotelowej z całą stanowczością muszę stwierdzić, iż jest to ogromny

problem wśród kandydatów na kucharzy. Taki stan rzeczy wykazuje brak podstawowej wiedzy przekazywanej przez osoby szkolące zawodowo. Obserwując nauczycieli/ki zawodu, powieliła się to spostrzeżenie, iż w większości nie potrafią oni posługiwać się podstawowym narzędziem, co oznacza iż bardzo niewielki odsetek czasu poświęcają na praktyczne zajęcia wraz z młodzieżą w szerokim tego słowa znaczeniu. Wynikać to może z braku wiedzy o wymaganiach pracodawców branży gastronomicznej stawianych wobec absolwentów szkół zawodowych.

**Wykres nr 2.** Porównanie wyników testu praktycznego (techniki krojenia) podczas diagnozy początkowej i końcowej

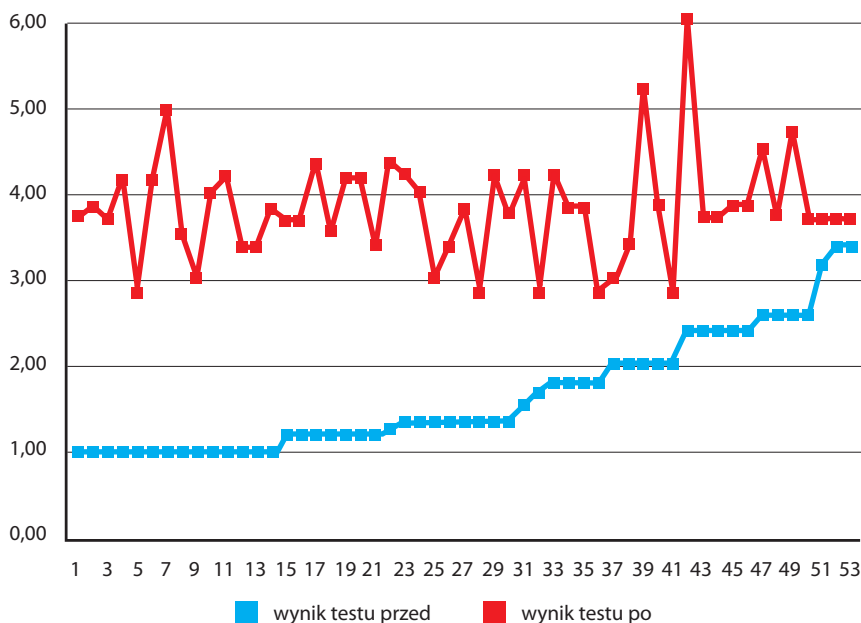


**Źródło:** badania prowadzone przez M. Rynduch, A. Michalski, M. Tkaczyk.

### Prezentacje dydaktyczne - indywidualne przekleństwo występu przed audytorium - trema mistrza

Wyniki diagnozy końcowej indywidualnej prezentacji dydaktycznej podobnie jak poprzednie elementy również wyraźnie wskazują na wzrost wiedzy i umiejętności praktycznych nauczycieli i nauczycielek branży HoReCa. Ocena najwyższa osiągnięta podczas diagnozy końcowej wyniosła maksymalną wysokość 6 w stosunku do 3.42 osiągniętej podczas diagnozy początkowej, a najniższa osiągnięta ocena wyniosła 2.83 w porównaniu do oceny 1 w trakcie diagnozy początkowej.

**Wykres nr 3.** Porównanie wyników indywidualnej prezentacji dydaktycznej podczas diagnozy początkowej i końcowej



**Źródło:** badania prowadzone przez M. Rynduch, A. Michalski, M. Tkaczyk.

Prezentacje indywidualne są postrzegane przez uczestników/czki projektu jako zło konieczne. Wszyscy są bardzo spięci i stremowani, twierdzą iż w szkole z uczniami jest inaczej i łatwiej, mają duży opór psychiczny, co przeradza się w paraliż uniemożliwiający często wykonanie znanej nawet potrawy. Zdarzało się podczas diagnozy, że nie do końca dobrze wykonane zadanie w trakcie indywidualnej prezentacji, było wykonane przez tę samą osobę niemal perfekcyjnie jako część składowa zadania zespołowego kiedy w grę nie wchodziły elementy stresu. Uważam, iż warto aby w przyszłości w projektach umieszczać elementy prezentacji jako element praktyk tak, aby uczestnicy mogli się z nimi oswoić. O ile doskonałym miejscem do wykorzystania w celu oswojenia się z większym audytorium jest miejsce praktyk, gdzie znajdują się wszelkiego rodzaju stacje gotowania czy serwowania dań na żywo przez kucharzy, to młodzi adepci szkół zawodowych prędzej czy później spotkają się z wieloma trudnościami i należy ich do tego przygotować. Kadra nauczycielska musi znać zagadnienie, aby móc swoją wiedzą i doświadczeniem dzielić się z młodzieżą.

Porównanie wyników z obu diagnoz daje obraz, jak duże znaczenie ma praktyka w zawodzie nauczyciela, który musi być nie tylko dobrym teoretykiem, ale i praktykiem. Tak prowadzone prezentacje powinny być przecież codziennością na zajęciach technologicznych w szkołach zawodowych. Nauczyciele interaktywnie powinni prowadzić zajęcia wraz ze swoimi słuchaczami, tylko tak prowadzone zajęcia pozwolą na budowanie dobrego warsztatu zawodowego, który umożliwi młodym ludziom poznanie podstaw zagadnień zawodowych. Wyniki diagnozy końcowej pokazują, iż uczestnicy projektu podczas praktyk zawodowych w profesjonalnych zakładach gastronomicznych mogli nabrać pewności siebie.

Zdarzały się jeszcze podczas prezentacji pewne zahamowania, co do własnych umiejętności i pewności wykonywanych zadań, ale uważam, że gdy będą mieli możliwość planowania zadań i mieć czas dobrze się do nich przygotować, prezentacje te będą dużo lepsze. Należy pamiętać, że podczas diagnoz były dodatkowe czynniki powodujące treść - obce audytorium oceniające ich pracę, podczas gdy w codziennej pracy to oni oceniają innych. Po drugie zadania z jakimi musieli się zmagać były wybierane losowo i mieli 16 minut na przemyślenie, przygotowanie i przeprowadzenie prezentacji, czyli praca pod wpływem stresu, dodatkowo dokumentowana nagraniem video.

Tym bardziej chciałbym się zatrzymać przy dwóch prezentacjach, które zostały przeprowadzone bardzo profesjonalnie i wyczerpująco zarówno pod względem przydatności merytorycznej, jak i sposobu ich prowadzenia. Tematy tych prezentacji były bardzo proste ze względu na ilość składników i wykonanie, ale trudne mogą się wydawać, jeśli chodzi o zainteresowanie słuchaczy, pełne wykorzystanie czasu, prowadzenie interaktywnej prezentacji. Prezentacje były niezwykle ciekawie prowadzone, prowadzące osoby doskonale wczuły się w atmosferę, jaka powinna panować podczas tego typu zajęć, nawiązały kontakt ze słuchaczami.

„Wykonaj jajko po wiedeńsku”, „Omów potrawy śniadaniowe z jaj”, „Wykonaj guacamole - skąd pochodzi, do czego jest wykorzystywane?”

Czyż te zadania na pierwszy rzut oka nie wyglądają banalnie? Jajko, cóż za zadanie? Ale co było pierwsze, jajko czy kura? I już zaczyna się budzić ciekawość słuchacza, co będzie dalej? A dalej klasyfikacja jaj dostępnych w obrocie, możliwości zastosowania, wartości odżywcze, właściwości emulgujące, zagęszczające. W ilu postaciach możemy je podać i przygotować? W Chinach mamy jaja tysiącletnie, a u nas stawiamy na świeże i EKO i tak dalej... Zupełnie jak w jednym z dowcipów o wędkarzach. Szedł facet po robaki, a kupił na końcu kuter i prywatne łowisko. Tak o to chodzi w prezentacjach dydaktycznych, aby słuchaczom rzucić przynętę, aby połknęli haczyk/bakcyła i razem z nami upajali się wiedzą.

Obydwie osoby nie dość, że wykonały doskonale zadanie to tak bardzo rozbudowały swoje wypowiedzi, iż prezentacje stały się niezwykle ciekawymi. Okazało się, że doskonale można rozwinąć główny wątek, jakim jest składnik potrawy, doskonale można wykorzystać pochodzenie produktu. Prowadzący te prezentacje prowadzili je bardzo płynnie, ciekawie omawiali wszystko w trakcie wykonywania zadania. Rzecz bardzo cenna w przygotowaniu prezentacji-podzielność uwagi i wykonywanie jednoczesne kilku czynności, co sprawia, iż jest ona doskonale zagranym spektaklem dla widza, który chce ciągle więcej i więcej. Są to doskonałe przykłady, jak zainteresować słuchacza.

Ważnym zagadnieniem podczas prezentacji jest umiejętne wciągnięcie słuchaczy do zajęć, a nawet przeniesienie części takowej na barki słuchacza poprzez zadawanie dodatkowych pytań. Pozwala to na rozwijanie myślenia i chęć poszukiwania odpowiedzi na zadane pytania. Przy okazji tak prowadzonych zajęć można doskonale budować pozytywne relacje mistrz- nauczyciel, słuchacz-uczeń. Zbudować sobie wizerunek profesjonalisty, na którym można polegać i który zawsze udzieli pomocy oraz zyskać respekt i szacunek uczniów, którzy wiedząc, iż ich mentor, jakim powinien być nauczyciel, pogłębia swoją wiedzę poprzez udział w dostępnych projektach, w celu poszerzenia możliwości zawodowych, z których uczniowie będą mogli następnie skorzystać.

## W grupie siła, razem łatwiej i skuteczniej

Zadanie grupowe polegało na wykonaniu zestawu trzy lub czterodaniowego, gdzie oceniana była organizacja pracy, praca zespołowa, właściwe techniki wykonania, smak i prezentacja dań. Potrawy do menu były wybierane w/g klucza miejsca odbywania praktyki były zgodne z regionem dla poszczególnych grup nauczycieli. Grupy losowo były dzielone na dwa niezależnie od siebie pracujące zespoły i miały do wykonania po dwa zadania, części składowe całego menu. Oprócz wyżej podanych kryteriów, niezwykle ważnym elementem była współpraca z zespołem serwisu kelnerskiego, koordynacja i sposób podawania gotowych potraw.

### Grupa I uczestnicząca w diagnozie końcowej, która odbywała praktyki w Portugalii i Grecji

Tematy podzielone wg regionów. Grupa grecka przygotowywała zestaw tradycyjnych zakąsek greckich mezedes: horiatiki, melizanosalata, tzatzyki z chlebkiem pita, oraz danie główne grecką musakę. Grupa początkowo miała problemy z organizacją pracy oraz wykorzystaniem dostępnego w kuchni sprzętu ułatwiającego przygotowanie dań dla większej ilości osób, jednakże po małych korektach zadania wykonali dość sprawnie. W zakąskach, sałatka horiatiki, sporządzono trochę za słodki deser i brakowało oregano. Melizanosalata - zdecydowany smak czosnku, tzatzyki bardzo smaczne z dodatkiem mięty, świetny świeży smak, całość podana w formie zestawu tradycyjnych zakąsek greckich z grillowanym ciepłym chlebkiem pita i małym ozdobnikiem z sałat, bardzo ładna ciekawa prezentacja. W fazie serwisu brak ustalenia góry talerza.

Musaka dobrze wypieczona, bardzo dobre aromatyczne mięso, świetnie przyprawione wyraźną wyczuwalną nutą cynamonu. Warzywa dobrze upieczone, miękkie, ale jednocześnie



jędrne, mogły być odrobinę mocniej doprawione, bardzo dobra zwarta konsystencja, dobry sos beszamelowy. Prosta, zgodna z regionem pochodzenia prezentacja. Grupa portugalska do wykonania miała tradycyjną portugalską zupę caldo verde z sałatą oraz deser mus czekoladowy z karmelizowanymi orzechami.

Zupa wykonana z prostych składników, ciekawostką jest wykorzystanie sałaty do gorącego dania, u nas rzadko spotykane w kuchniach regionalnych, jednakże dobrze doprawiona zadziwiła doskonale zbilansowanym smakiem. Kiełbasa chorizo, na której gotowany był wywar, byłaby zdecydowanie lepsza, gdyby przed podaniem została obsmażona w celu nadania wysycenia smaku. Tak przygotowanym chorizo powinno się posypać na koniec zupę, jednakże była ona przygotowana zgodnie z oryginalną recepturą, więc dodatkowe podsmażenie pozostaje w indywidualnej gestii kucharzy. Mus czekoladowy sprawił początkowo sporo kłopotu - została przegrzana czekolada, czyli główny składnik. Po podpowiedzi błąd został naprawiony, co jest również ważnym ogniwem nauki. Nauka, jeśli już mamy problem, wiemy jak go rozwiązać. Na pewno będą pamiętać, jak uratować przegrzaną czekoladę. Karmelizowane orzechy wykonano idealnie zgodnie z nauką jaką otrzymano podczas praktyk u jednego z szefów w Portugalii.

Podsumowując, dania wykonane przez obydwie grupy były smaczne i estetycznie podane, wykonane zgodnie z recepturami, serwis zgodny ze sztuką zawodu skoordynowany z grupą kelnerów, wszystkie dania podane na czas w odpowiednich temperaturach określonych dla poszczególnych dań, estetycznie i z należytą starannością.

## **Grupa II uczestnicząca w diagnozie końcowej, odbywająca praktyki w Grecji**

Jedna część grupy miała do wykonania tradycyjne dania kuchni greckiej: danie główne musakę oraz deser baklava. Grupa doskonale rozplanowała pracę i podział obowiązków do wykonania dla poszczególnych członków zespołu. Na początku został opracowany plan działania oraz zebrany mise-en-place sprzętu i składników potrzebnych do wykonania przydzielonych zadań. Grupa wykorzystwała techniki skracające czas przygotowania i ułatwiające pracę. Doskonale przygotowane mięso, wyrazisty smak przypraw korzennych, warzywa poddane właściwej obróbce termicznej, wystarczająco miękkie, jednocześnie zachowujące smak i dobrą konsystencję, właściwie doprawione, sos beszamelowy bardzo dobrze doprawiony, właściwej konsystencji do dania zapiekanego. Po upieczeniu doskonale chrupiący wierzch, przekrojone danie utrzymywało odpowiednią konsystencję.

Baklava jeden z prostych do wykonania, jednocześnie niezwykle smacznych deserów. Farsz orzechowy dobrze doprawiony, orzechy dobrze rozdrobnione, syrop przygotowany do skropienia, wzbogacony o dużą ilość soku ze świeżych cytryn dał znakomity efekt. Deser zyskał ciekawy orzeźwiający smak, pomimo lekkiej modyfikacji, efekt końcowy osiągnięty doskonale.

Druga część grupy miała do wykonania zakąskę grecką mezedes: horiatiki, melizanosalata, tzatziki z chlebkiem pita oraz grecką zupę szpinakową - spanakoryzo. Ta połowa grupy również dobrze poradziła sobie z przygotowaniem mise-en-place, podziałem obowiązków do wykonania dla członków zespołu. Horiatiki, dobrze rozdrobnione warzywa o podobnych rozmiarach, jednakże trochę za wcześnie wymieszana z dresingiem, co spowodowało zmiękniecie pomidorów oraz podciekanie soku na talerzu. Melizanosalata, bakłazan upieczony bardzo dobrze, miękki, jednocześnie zachowujący konsystencję idealną do sporządzenia musu, przydałoby się odrobinę więcej przypraw. Tzatziki, bardzo dobry smak





i konsystencja, pita podana ciepła i chrupiąca. Zupa szpinakowa bardzo smaczna, duża ilość soku wyciśniętego z cytryn nadał zupełnie lekkości i wyrazistości smaku. Dania przygotowane podczas diagnozy wykonane starannie, zgodnie z zasadami sztuki kulinarnej, podane estetycznie. Zespół dobrze współpracował zarówno w obrębie podgrup, jak i koordynacji wydawania poszczególnych dań oraz z serwisem kelnerskim.

### Grupa III uczestnicząca w diagnozie końcowej, odbywająca praktyki we Włoszech w regionie Lombardia

Pierwsza część grupy miała do wykonania zakąskę vitello tonato-cielęcina z sosem tuńczykowym oraz tradycyjny włoski deser tiramisu. Grupa bardzo sprawna i zorganizowana, na początku zostały przydzielone zadania poszczególnym członkom grupy, zostały omówione zadania do wykonania, i zebrany mise-en-place, każdy członek zespołu był odpowiedzialny za swój odcinek zadania. Ilość pobranych surowców odpowiadała zapotrzebowaniu do wykonania potraw. Mięso bardzo dobrze ugotowane, idealnie wychwycony moment zakończenia obróbki cieplnej, dzięki czemu mięso pozostało soczyste i jędrne, dobrze doprawiony wywar do gotowania dał wyrazny smak. Sos tuńczykowy bardzo smaczny, jednakże konsystencja trochę za rzadka. Tiramisu wykonane zgodnie z recepturą, zachowane dobre proporcje, napar kawowy do nasączania biszkoptów dobrze doprawiony likierem migdałowym z lekką nutą alkoholu. Osoby wykonujące tiramisu miały zgłębną wiedzę o produkcie, udzielały właściwych odpowiedzi na zadane pytania oraz знаły różne techniki wykonania deseru.

Druga część grupy wykonywała tzw. secondi piatti, czyli przekąskę ciepłą risotto milanese oraz danie główne eskalopki cielęce w sosie cytrynowym na szpinaku.

Podobnie jak pierwsza część grupy, doskonała praca zespołowa, omówienie zadań i podział obowiązków, kalkulacja ilości produktów potrzebnych do wykonania zadania. Wszyscy w zespole wiedzieli, za co są odpowiedzialni. Risotto milanese jedno z moich ulubionych ze względu na prostotę i małą ilość składników, dzięki zastosowaniu szafranu miało doskonały, delikatny smak. Osobom które były za nie odpowiedzialne udało się znakomicie. Czas gotowania trafiony w punkt, zatrzymane w idealnym momencie kiedy ziarenka ryżu są jędrne, a jednocześnie na tyle miękkie i nasiąknięte wywarem, iż rozplývają się w ustach. Ilość masła pięknie zagęściła pozostałości płynu, a parmezan podkreślił smak rozplývającego się po talerzu ryżu. Szpinak krótko obsotowany, lekko podduszony ze świeżym masłem, dobrze doprawiony, eskalopki soczyste i smaczne.



Wszystkie zadania kuchni włoskiej zostały samodzielnie dobrze przygotowane, ładnie podane, serwis zgrany w czasie zarówno pomiędzy poszczególnymi grupami wykonującymi różne części zestawu, jak i zespołu kelnerów odpowiedzialnych za serwis.

#### **Grupa IV uczestnicząca w diagnozie końcowej, odbywająca praktyki we Włoszech w regionie Emilia Romagna**

Połowa grupy wykonywała zakąskę bruschetta z pomidorami, szynką parmeńską, parmezanem i bazylią oraz klasyczny deser suppa inglese.

Grupa wykazała się dobrą znajomością zagadnień, jakie mieli wykonać. Podobnie do poprzedniej grupy, został przeprowadzony podział obowiązków, przydzielono zadania, przygotowano potrzebne składniki oraz omówiono sposób wykonania poszczególnych dań. Bruschetta została przygotowana na grillowanym pieczywie włoskim ciabatta, pomidory dobrze przygotowane i rozdrobnione concase, doprawione czosnkiem, bazylią, oliwą i przyprawami. Deser przygotowany zgodnie z poznaną podczas praktyk recepturą. Rozwinęta o drugi smak, dobrze doprawiony poncz do nasączenia biszkoptów, osoby odpowiedzialne za wykonanie deseru znaly klasyczny sposób podania deseru, jak i nowo poznaną recepturę na praktykach we Włoszech.

Druga część grupy wykonywała zupę straciatella alla romana, bulion wołowy z kluseczkami z parmezanu i białek oraz danie główne lasagne bolognese. Tak jak koleżdy i koleżanki wykazali się zdolnościami organizacyjnymi, wszystkie zadania zostały omówione i przydzielone na początku. Pobrano właściwie skalkulowaną ilość potrzebnych surowców oraz przydzielono zadania poszczególnym osobom w zespole. Bulion bardzo smaczny i esencjonalny o doskonale wyważonym smaku wołowiny i warzyw, kluseczki przygotowane z piany z białek i parmezanu, delikatne i smaczne. Lasagne, dobra konsystencja sosu bolońskiego oraz beszamelowego, dobrze upieczona, chrupiąca z wierzchu, zachowująca soczystość wnętrza, makaron dostał wystarczającą ilość sosu beszamelowego, aby „napić się” wilgoci i ugotować.

Dania składające się na zestaw czterodaniowy dobrze doprawione, przygotowane oraz podane zgodnie ze sposobami podawania tych charakterystycznych dla kuchni włoskiej dań. Zespoły współpracowały między sobą podczas serwisu, tak aby zachować sekwencję, byli również zgrani z grupą obsługującą kelnerską.

## **Grupa V uczestnicząca w diagnozie końcowej, odbywająca praktyki w Niemczech**

Pierwsza część grupy miała za zadanie wykonać zakąskę szparagi z sosem holenderskim i szynką szwarcwaldzką oraz deser tort czarny las. Grupa podzieliła obowiązki i przygotowała potrzebny do wykonania dań mise-en-place. Zadania jakie mieli wykonać zostały omówione przed przystąpieniem do pracy. Szparagi przygotowane z należytą starannością, wstawione do gotowania w odpowiednim czasie przed rozpoczęciem serwisu, woda dobrze doprawiona z winem, cytryną oraz solą i cukrem. Sos holenderski - doskonała konsystencja i smak, można by sobie życzyć, aby wszyscy profesjonalnie pracujący w zawodzie kucharze wykonywali go z takim pietyzmem. Deser tort czarny las zaaranżowany w formie deseru, dobrze przygotowane wiśnie oraz syrop do nasączenia biszkoptów. Forma podania deseru inspirująca gdyż łączy tradycyjny smak z nowatorskim podaniem w kieliszku, lekka kwaskowość wiśni doskonale komponowała się ze słodyczą bitej śmietany i syropu o posmaku wiśniówki.

Druga część grupy miała do wykonania żeberka pieczone z kapustą po frankfurcku oraz knedel chlebowy.

Druga część grupy również dobrze poradziła sobie z zadaniem, żeberka zostały obgotowane w dobrze doprawionym wywarze warzywnym, następnie wraz z podduszoną kapustą z jabłkami i sokiem jabłkowym dopieczone w niskiej temperaturze w piecu. Bardzo dobry smak zarówno kapusty jak i żeberka. Knedel chlebowy klasycznie gotowany w Inianej ściereczce lub wprost w formie kulek w wywarze, został wykonany w formie terenówce, dzięki czemu pozwoliło to na ciekawą aranżację dania. Zadania wykonane dobrze, smaczne i estetyczne, z dozą nowatorskiego sposobu wykonania i podania dań klasycznych w nowej formie. Udowodniło to chęci i otwartość grupy do poznawania nowych trendów.

Podsumowując, analiza zachowania uczestników i uczestniczek podczas testu grupowego pokazała, że nauczyciele nabyli umiejętności w zakresie pracy w zespole, koordynacji oraz realizowania kilku zadań naraz.

### **Czy warto było wziąć udział w projekcie?**

Opinie nauczycieli/ek były różne i nie należy się temu dziwić. Po pierwsze każdy człowiek jest inny, a co za tym idzie ma inne oczekiwania, podejście do świata i życia. Trafili do różnych miejsc, zarówno pod względem szerokości geograficznej, jak i standardu zakładu w jakim odbywali praktyki. Jednakże uważam, iż od każdego i wszędzie można się czegoś nauczyć. Każdy bowiem ma swoje dobre i złe cechy, wystarczy uważnie patrzeć i odsiewać to czego warto się uczyć, od złych nawyków i błędów, których nie należy powielać. Jednocześnie dobrze się uczyć na cudzych błędach, aby wyeliminować je ze swojej przyszłej pracy.

Rozmawiając z nauczycielami/kami podczas diagnozy końcowej, słuchając negatywnych opinii niektórych z nich, a jednocześnie obserwując ich pracę uważam, że mimowolnie wiele rzeczy nowych sobie przyswoili i wykorzystują je teraz w swojej pracy.

Dwa tygodnie praktyk w zakładzie nawet najlepszym nie nadrobi straconego czasu kilku lat, braku doświadczenia zawodowego i nabijania głowy czystą teorią, ale z pewnością otworzy horyzonty myślowe i obserwacyjne własnych potrzeb, oraz potrzeb swoich uczniów podczas zajęć w szkole. Aby pozwolili im stać się jak najlepiej wykształconą kadrą zawodową z ułatwionym startem w dorosłe zawodowe życie.

Nauczyciele/ki, którzy wzięli udział w projekcie „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa”, wygrali już na starcie. Wygrali, bo odważyli się zmierzyć z nieznanym, często całkowicie lub znanym z opowiadań światem, który nie jest łatwy. Pokazali swoim kolegom i koleżankom, również z innych dziedzin zawodowych, że są gotowi poddać weryfikacji swoje wiadomości, przełamać pewne stosowane przez siebie stereotypy, choć wydawało im się do tej pory, iż wszystko co robią, robią dobrze. Nie każdy dorosły człowiek potrafi zweryfikować swoje poglądy i wiedzę. Ogranicza to zwykły strach, wstyd, niechęć. Trzeba mieć dużo odwagi w sobie, aby podjąć wyzwanie, jakiemu stawili czoła, zwłaszcza iż nie wszyscy, a wręcz zdecydowana większość nie jest na początku swojej drogi zawodowej. Podczas tych praktyk rozbudzili swoją ciekawość, zawiązali znajomości, przyjaźnie i pewnie nić współpracy między sobą, szefami, z którymi się spotkali i na których mam nadzieję mogą dalej liczyć w rozwiązywaniu zawodowych rozterek i problemów.

W załączonych tabelach i wykresach wyraźnie widać bardzo duży przyrost wiedzy fachowej zarówno praktycznej, jak i teoretycznej, co potwierdza skuteczność projektu i jego realizację zgodnie z założeniami początkowymi. Wszyscy bez wyjątku osiągnęli znacząco lepsze wyniki podczas diagnozy końcowej w porównaniu do wyników osiągniętych podczas diagnozy początkowej.

Nabyto umiejętności praktyczne obserwowane zarówno podczas wykonywania testu technik krojenia, dydaktycznej prezentacji czy zadania zespołowego, wszędzie jest odczuwalna wielka poprawa. Wynika ona nie tylko z nowo nabytych umiejętności, ale właśnie również nabrania pewności siebie, poznania technik organizacyjnych produkcji, ekspedycji dań na żywo, współpracy zespołowej, odpowiedzialności indywidualnej i zespołowej za osiągnięte wyniki.

### **Korzyści wynikające z wdrożenia projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa”**

Wdrożenie projektu ma istotny wpływ na poziom wiedzy nauczycieli/lek nauki zawodu, a w przyszłości bezpośrednio przełożenie na możliwości edukacji zawodowej oraz stan wiedzy absolwentów szkół zawodowych. Projekty tego typu są doskonałym narzędziem rozwoju polskiego szkolnictwa, rozwoju gastronomii, a dla pracodawców branży HoReCa nadzieją na lepsze jutro, możliwość zatrudniania wykwalifikowanej kadry zawodowej, która po ukończeniu szkoły będzie stawiać czoła stawianym przed nimi zadaniami.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

## **Renata Gut**

Ekspertka projektu z zakresu obsługi konsumenta, kierownik gastronomii  
w Sheraton Warsaw Hotel

# Raport syntetyczny dotyczący porównania stanu wiedzy i umiejętności u 22 uczestników i uczestniczek Projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa” z zakresu obsługi konsumenta według stanu przed i po zakończeniu 2-tygodniowych zagranicznych praktyk w przedsiębiorstwach branży HoReCa

Poniższy raport dotyczy realizacji Projektu pt: „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa”.

Poniższe wyniki przeprowadzonej analizy diagnostycznej dotyczą 22 nauczycieli i nauczycielek przedmiotów zawodowych z zakresu obsługi konsumenta. W tej grupie 22 osób brało udział 18 kobiet i 4 mężczyzn. Analiza wykazała, że wszystkie osoby z grupy 22 uczestników i uczestniczek w procesie doskonalenia nabyły dodatkowe umiejętności związane z zasadami obsługi klienta.

Raport zawiera wyniki z przeprowadzonych trzech zadań. Jako pierwsze zaprezentowano wyniki egzaminu teoretycznego w zestawieniu diagnoz początkowej i końcowej. Następnie opisane są wyniki zadania praktycznego, które w tym przypadku polegało na nakryciu stołu zgodnie z zadaniem egzaminacyjnym. Ostatnie zadanie diagnozy końcowej to prezentacja dydaktyczna. Uczestnicy/czki projektu losowali kolejność i rodzaj wykonywanych zadań. Po przygotowaniu się do zadania, musieli przed kamerą opowiedzieć i zaprezentować czynności wiążące się z obsługą konsumenta, gościa w lokalu gastro-



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fnnm.pl  
[www.horeca.fnnm.pl](http://www.horeca.fnnm.pl)

  
**FUNDACJA**  
NOWE MEDIA

micznym, takie jak: prezentacja, serwis i degustacja win, obsługa podczas danego okresu serwisowego, organizacja zaplecza, rozdzielni kelnerskiej, rodzaje nakryć stołów i metody obsługi konsumenta.

### Zastosowane metody oceny

W zadaniu teoretycznym oceniano ilość poprawnych odpowiedzi na 50 pytań. Wyniki zaprezentowano w formie procentowej. W pozostałych zadaniach uczestnicy/czki otrzymywali oceny od 1 do 6. Wyniki przedstawiono w formie wartości liczbowej i procentowej.

### 1. Egzamin teoretyczny

Zestawienie w tabeli numer 1 przedstawia podsumowanie wyników poszczególnych zadań egzaminacyjnych, zaprezentowana jest również ocena minimalna, maksymalna i średnia arytmetyczna. O ile noty początkowe były bardzo zróżnicowane (od 10% do 70% w przypadku testu teoretycznego), o tyle oceny diagnozy końcowej są definitywnie bardziej jednolite, co potwierdza różnorodny przyrost wiedzy u poszczególnych uczestników projektu. Natomiast średni przyrost wiedzy jest zdecydowanie podobny w ocenach każdego zadania diagnozy, kształtując się w przybliżeniu 100%.

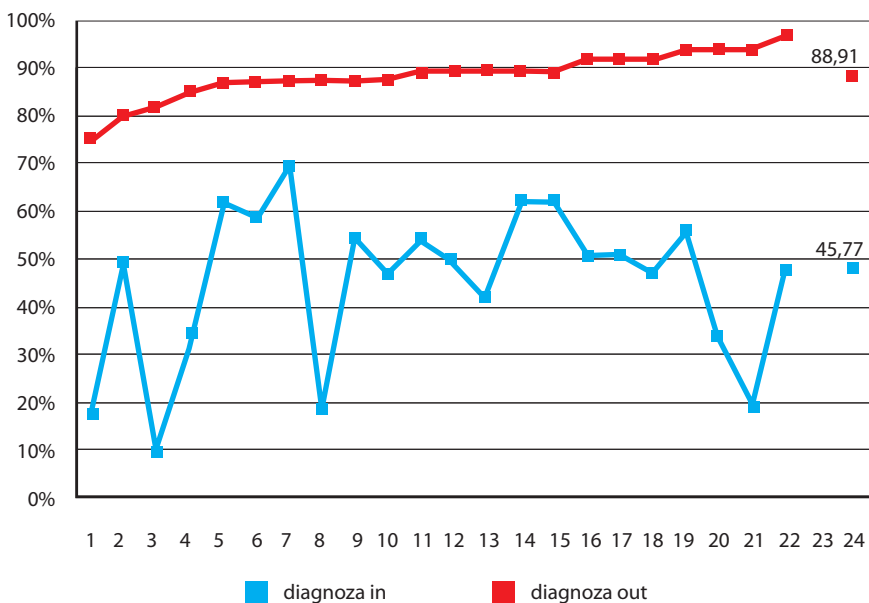
**Tabela nr 1.** Zestawienie wyników diagnozy początkowej i końcowej, dotyczące testu teoretycznego, technik nakrywania stołu oraz indywidualnej prezentacji dydaktycznej

Test wiedzy	Diagnoza	Minimum	Maximum	Średnia
Sprawdzian teoretyczny	diagnoza IN	10%	70%	46%
	diagnoza OUT	74%	98%	89%
	przyrost procentowy			144%
Nakrycie stołu	diagnoza IN	1	4	1,90
	diagnoza OUT	4	5	4,45
	przyrost procentowy			157%
Prezentacja dydaktyczna	diagnoza IN	1	4	2,41
	diagnoza OUT	4	5,5	4,75
	przyrost procentowy			134%

Źródło: Badania opracowane przez M. Rynduch, A. Michalski, R.Gut.

Wykres nr 1 ilustruje poziom wiedzy teoretycznej 22 nauczycieli/ek przedmiotów zawodowych obsługi konsumenta. Test składał się z 50 pytań otwartych i pytań zamkniętych. Pytania dotyczyły zasad obsługi konsumenta, metod serwisu, znajomości produktu (zarówno ofert kulinarnych jak i napojów), organizacji i optymalizacji pracy, nazewnictwa fachowego, wpływów kulturowych na branżę kulinarną, profesjonalnego podejścia do klienta. Wyniki tego zadania obrazują wyraźną różnicę pomiędzy diagnozą początkową i końcową, jak również różnorodność wyników diagnozy początkowej w porównaniu do końcowej. Procentowy przyrost wiedzy teoretycznej, wyliczony na podstawie średniej arytmetycznej (22 osoby) to 144%, średnia diagnozy początkowej to 46%, a w przypadku diagnozy końcowej to 89%. Świadczy to niewątpliwie o znacznym podniesieniu poziomu wiedzy uczestników/czek projektu.

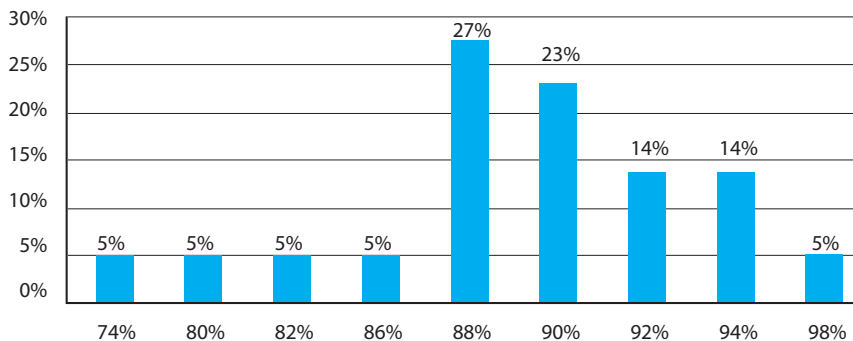
**Wykres nr 1.** Zestawienie wyników egzaminu teoretycznego, porównanie diagnozy początkowej i końcowej



**Źródło:** Badania opracowane przez M. Rynduch, A. Michalski, R.Gut.

Zdecydowana większość wyników testu teoretycznego pokazuje przyrost wiedzy po praktyce zagranicznej, 80% uczestników/czek uzyskało bardzo dobre oceny, na poziomie powyżej 88% co oznacza, że zrobili poniżej 7 błędów na 50 zadanych pytań.

**Wykres nr 2.** Udział poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym podczas diagnozy końcowej



**Źródło:** badania własne.

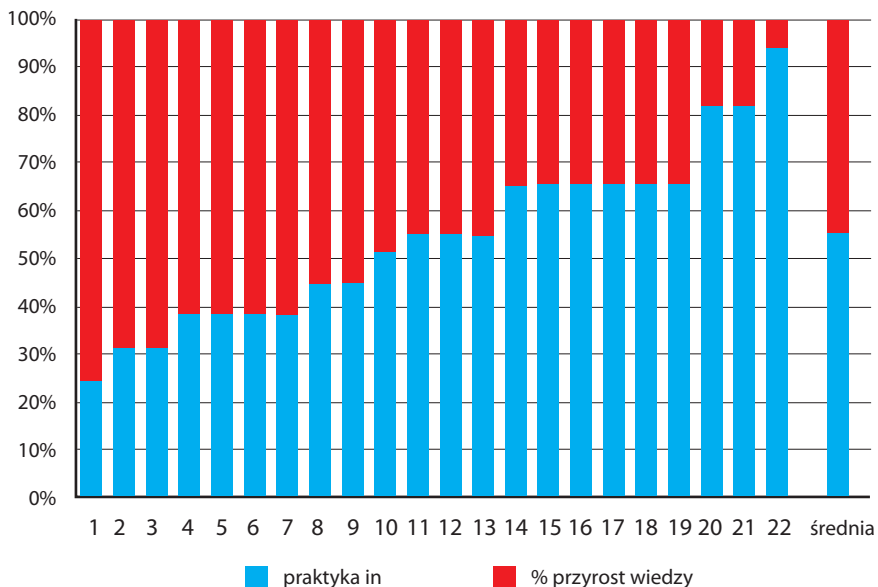
## 2. Egzamin praktyczny

Egzamin praktyczny polegał na wykonaniu czynności mających na celu samodzielne przygotowanie nakrycia stołu do ustalonego wcześniej menu. Menu składało się w większości wypadków z 4 dań, napojów: wino białe i czerwone, woda mineralna, czasem również kieliszek szampana lub digestive. Podczas egzaminu oceniona została sprawność i staranność nakrycia stołu, czystość, rodzaj i ilość potrzebnej zastawy użytej do danego zadania, przygotowanie złożonej serwety konsumenckiej, sposób układania sprzętu, własną kreatywność i innowacyjność.





**Wykres nr 3.** Procentowy przyrost wiedzy w odniesieniu do diagnozy początkowej

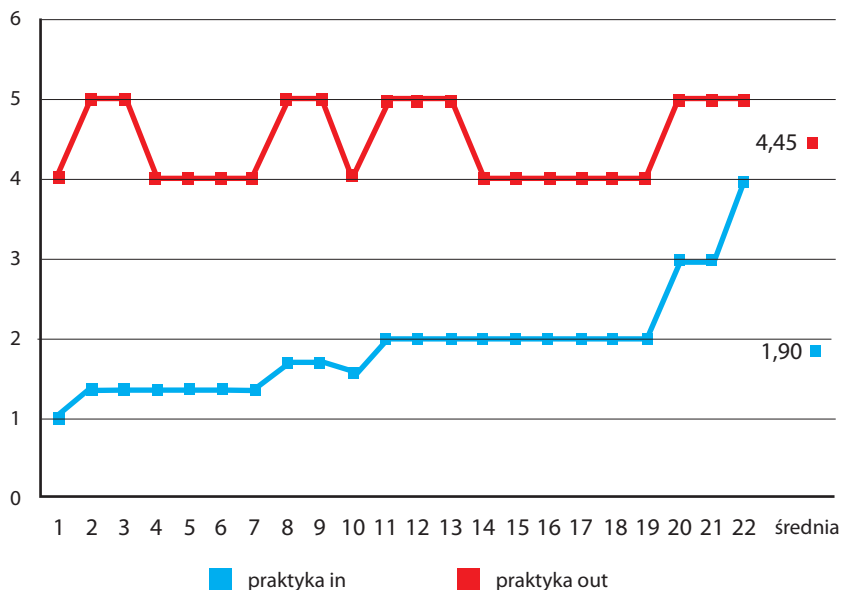


**Źródło:** Badania opracowane przez M. Rynduch, A. Michalski, R. Gut.

W zadaniu praktycznym widoczny jest większy przyrost wiedzy niż w teoretycznym, wynosi 157% (Tabela 1., Wykres 3.), o dużej rozpiętości: od 25% do nawet 300%! Uczestnicy/czki projektu odbywając praktykę zagraniczną mieli okazję doświadczyć i samodzielnie przetestować różne metody obsługi klienta. Począwszy od okresu serwisowego, którym były śniadania, poprzez lunche i kolacje. Dzięki temu poznali wszelakie rodzaje nakryć stołów, w zależności od pory dnia i funkcji lokalu gastronomicznego. Większość nauczycieli/ek zaprezentowało bardzo wysokie umiejętności dotyczące obsługi konsumenta. Nabrali więcej pewności siebie, zadania wykonywali dokładniej, z dużą starannością. Oczywiście zawsze będzie widoczny brak umiejętności typowo praktycznych, jak noszenie wielu naraz talerzy, czy sprawne otwieranie wina, szampana. Aby nabyć takie umiejętności potrzeba dużo więcej praktyki, co niektórym zajmuje kilka miesięcy, innym nawet kilka lat.

Najniższa uzyskana ocena podczas diagnozy początkowej to 1, po przebyciu praktyk najniższą oceną jest 4 (średnia ocena podczas diagnozy końcowej to 4,45). Można zatem śmiało stwierdzić, że uczestnicy/czki projektu znacznie podnieśli swoje kwalifikacje.

**Wykres nr 4.** Porównanie wyników egzaminów praktycznych podczas diagnozy początkowej i końcowej



Źródło: Badania opracowane przez M. Rynduch, A. Michalski, R. Gut.

### 3. Indywidualne prezentacje dydaktyczne oraz praktyczne zadanie grupowe

Praktyczne zadanie grupowe polegało na przygotowaniu obsługi posiłku. Szef wraz z grupą nauczycieli/ek o profilu kucharz i pokrewne gotowali kilkudaniowy lunch lub kolację. W tym samym czasie grupa nauczycieli/ek o profilu kelnerskim zajmowała się organizacją, przygotowaniem mise-en-place, następnie obsługą tegoż posiłku.

Podczas oceny tego zadania szczególny nacisk kładziony był na wykonanie go w samodzielności, co wiązało się z zaplanowaniem pracy, jak np. wcześniejsze schłodzenie napojów, wypolerowanie elementów zastawy stołowej, zamówienie potrzebnego sprzętu, typu cooler'ów z lodem. Najważniejsze punkty przy ocenie uczestników/czek projektu:

- przygotowanie mise-en-place
- planowanie i optymalizacja pracy
- współpraca w grupie kelnerskiej oraz komunikacja z grupą kucharzy w celu ustalenia sposobu wydania dań z kuchni
- znajomość produktu, rozumiane przez znajomość menu, które zostanie wyserwowane, wraz z napojami i nazewnictwem win do tego posiłku
- poprawność przebiegu serwisu

- postawa, kontakt wzrokowy, uśmiech, schludność, dokładność wykonywanych czynności
- komunikacja z konsumentem: rekomendacja dań, a raczej informacja co zostanie wyserwowane, preferencje dotyczące posiłku ewentualnie napojów, pytanie o zadowolenie, sprzątanie po posiłku

Wyniki oceny zadań grupowych wykazały znaczny postęp w odniesieniu do diagnozy początkowej. Uczestnicy/czki doskonale radzili sobie z planowaniem czynności, serwisem i koordynacją całości. W większości przypadków wykorzystywano serwis niemiecki, ale również zastosowany został serwis synchroniczny, który przebiegał w sposób poprawny. Oczywiście, zawsze pozostaje obszar do dalszego doskonalenia. Na wykresie numer 5 ilustruję główne punkty nad którymi warto pracować, aby móc podążać za trendami i dynamicznie rozwijającą się branżą

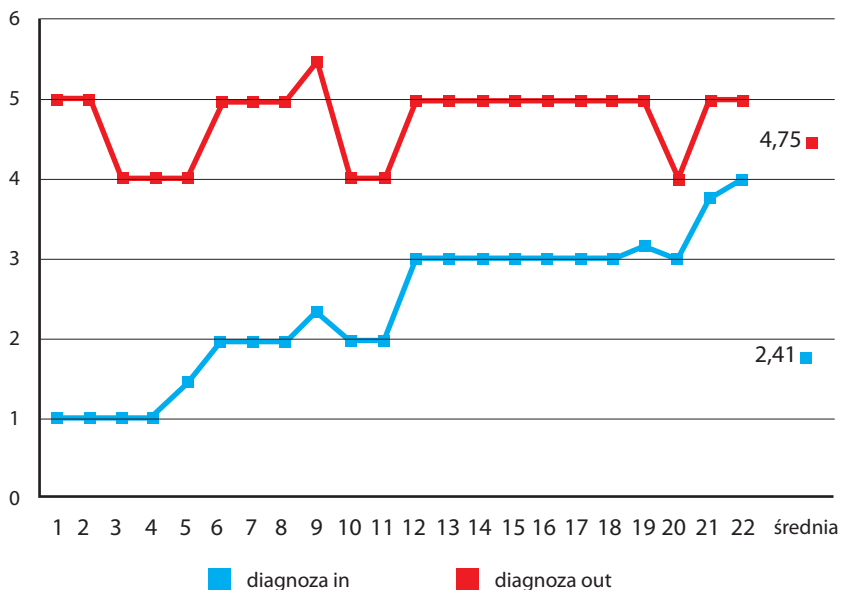
**Wykres nr 5.** Rekomendowany obszar do dalszego doskonalenia



**Źródło:** badania własne.

Indywidualne prezentacje dydaktyczne przebiegły dość sprawnie, pomimo tremy uczestników/czek. Zgodnie z zaprezentowanymi danymi w tabeli numer 1, w tym zadaniu mieliśmy do czynienia z najmniejszym przyrostem wiedzy w porównaniu do pozostałych zadań (134%). Ale też diagnoza początkowa przebiegła na wyższym poziomie (wykres nr 6, średnia w diagnozie IN to 2,41). Ponadto, to przecież najmocniejsza strona nauczycieli/ek zawodu: dydaktyka. Poziom wzrostu umiejętności w tym zadaniu obrazuje wykres numer 7.

**Wykres nr 6.** Porównanie wyników prezentacji dydaktycznej podczas diagnozy początkowej i końcowej

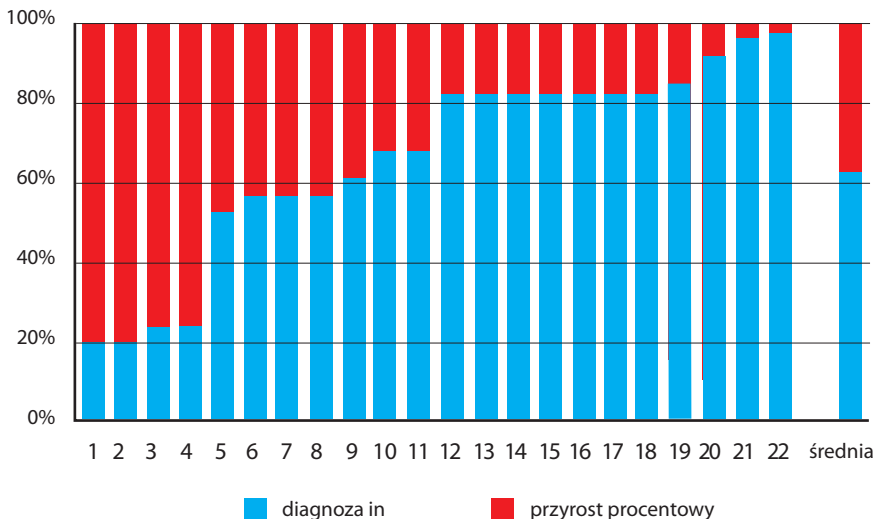


**Źródło:** Badania opracowane przez M. Rynduch, A. Michalski, R. Gut.

Zadania wylosowane przez uczestników/czki polegały na omówieniu i zaprezentowaniu czynności związanych z obsługą konsumenta. Najczęściej było to przygotowanie odpowiedniego nakrycia w zależności od rodzaju lokalu gastronomicznego, okresu serwisowego, specjalnych okoliczności, serwisu napojów. Duży nacisk położono na komunikację z konsumentem w różnych możliwych przypadkach, takich jak:

- rozmowa z gościem podczas obsługi, w celu spełnienia jego oczekiwań: dopytanie o jego preferencje i przekazanie ważnych uwag pracownikom kuchni (np. w przypadku, gdy na talerzu pozostaje prawie nietknięte danie)
- alergia pokarmowa - komunikacja z pracownikami kuchni w celu wyeliminowania zagrożeń
- kreatywność - propozycja menu i przebiegu serwisu w czasie np. kolacji Walentynkowej
- znajomość zasad organizacji i serwisu podczas brunchu, podejście do dzieci klienta

**Wykres nr 7.** Procentowy przyrost wiedzy w odniesieniu do diagnozy początkowej



**Źródło:** Badania opracowane przez M. Rynduch, A. Michalski, R. Gut.

### Diagnoza kompetencji UP & efektywność projektu

Wszyscy, 22 uczestników i uczestniczek projektu, wykonali zadania na poziomie dobrym i bardzo dobrym, prezentując w ten sposób znaczące podniesienie swych kwalifikacji, zarówno poziomu teoretycznego, jak i praktycznych umiejętności związanych z profesjonalną obsługą konsumenta. Obecna znajomość zagadnień z branży HoReCa wraz z wysokimi umiejętnościami dydaktycznymi wpłyną znacząco na jakość wiedzy przekazywanej uczniom w procesie ich edukacji.

Podsumowując przeprowadzoną diagnozę można stwierdzić, że cele projektu zostały osiągnięte. Dwudziestu dwóch nauczycieli i nauczycielek poprawiło swoje wyniki we wszystkich ocenianych obszarach:

- obsługa nowoczesnego sprzętu, technologii i organizacji stosowanej w rzeczywistych warunkach pracy w przedsiębiorstwach hotelarsko-gastronomicznych;
- wykorzystanie (wdrażanie) nowoczesnych rozwiązań technologicznych, procesowych i organizacyjnych podczas prowadzonych zajęć;
- nabycie dodatkowych umiejętności zawodowych związanych z aktualną obsługą konsumenta;
- poszerzenie wiedzy na temat organizacji pracy i specyfiki obsługi konsumenta różnych krajów europejskich;
- zaktualizowanie posiadanej wiedzy fachowej m.in. w zakresie nowoczesnych technik i technologii w obszarze nauczania.

## Samodoskonalenie

Przeprowadzona analiza diagnostyczna ukazała też inne aspekty związane z dalszym samodoskonaleniem i podnoszeniem kwalifikacji poprzez nauczycieli zawodu kelner. Jak wiadomo, rynek gastronomiczny rozwija się w sposób dynamiczny, olbrzymia konkurencja wymusza na restauratorach i właścicielach coraz bardziej innowacyjne metody obsługi klienta, którego wymagania nieustannie rosną. Pracodawcy branży HoReCa nieustannie poszukują wysoko wykwalifikowanego personelu, co obecnie jest praktycznie niemożliwe, gdyż absolwenci szkół, o których mowa, nie są wystarczająco dobrze przygotowywani do wykonywania postawionych im zadań w lokalach gastronomicznych. Nauczyciele, bez względu na obszar ich wiedzy, bez względu na przedmiot jaki wykładają w szkołach bądź uczelniach muszą ustawicznie podnosić swoje kwalifikacje. Bez ciągłego doszkalania wykładowcy nie mają szans na poprawne wyszkolenie przyszłej kadry obsługi konsumenta. Wykres numer 4 obrazuje podstawowe obszary wymagające ciągłego doskonalenia. Nauczyciele powinni nieustannie pogłębiać swoją wiedzę, poszukując informacji w fachowej prasie, podręcznikach i Internecie, gdzie można dowiedzieć się wiele na temat trendów panujących w branży gastronomicznej. Trzeba również pogłębiać wiedzę na temat znajomości sprzedawanego produktu, np.: wiedza o winach, wysoko gatunkowych napojach alkoholowych typu rummy, koniak, whisky, koktajle oraz technikach serwisu jak i możliwościach zwiększania sprzedaży poprzez obsługę w lokalach gastronomicznych.



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Mirosław Rynduch**

Ekspert Kulinaryny Projektu, Szef Kuchni Hotelu Termy Medical Warmia Park w Pluskach

# Raport syntetyczny z diagnozy końcowej wiedzy i umiejętności kucharskich i kelnerskich I grupy uczestników i uczestniczek projektu „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa”

## I. Narzędzia pomiaru

1. Test teoretyczny wielokrotnego wyboru: składał się z 50 pytań z zakresu europejskiej sztuki kulinarnej, obsługi kelnerskiej i branży HoReCa. Test zawierał pytania otwarte oraz zamknięte (3 odpowiedzi do wyboru), z których prawidłowa mogła być 1,2,3 lub żadna. Praca z testem trwała 45 minut.
2. Test praktyczny z zakresu aktualnych technik kulinarnych (dla nauczycieli i nauczycielek zawodu kucharz). Nauczyciele/lki mieli/ały za zadanie rozdrabnianie różnych warzyw, zgodnie z aktualnymi trendami i zasadami sztuki kulinarnej - z zastosowaniem powszechnych europejskich technik (w tym allumettes, fondantes, paille, rissolees, batonnets, cisele, mirepoix, printaniere). Test trwał 15 minut.
3. Test praktyczny z zakresu technik kelnerskich. Uczestnicy i uczestniczki mieli/miały za zadanie przygotować zastawy pod wskazane przykładowe menu (np. szkło do wody, wina czerwonego, białego oraz wódki; mus z ryby wędzonej, spaghetti z sosem pomidorowym i langustami, zupa gulaszowa, sorbet owocowy, przepiórka pieczona w całości z ziemniakami, tiramisu). Za wykonanie zadania wystawiona została ocena w skali od 1-niedostateczny do 6-celujący. Test trwał 15 minut.
4. Ocena pracy grupowej z zakresu przygotowania i podania pełnego menu. Zlecono zadania grupowe. W każdej grupie wyłoniono po 3 zespoły pięciosobowe, które przygotowywały po 2 potrawy (2 zespoły kucharskie) oraz jeden zespół kelnerski, który miał za zadanie zaserwować przygotowane przez dwie grupy kucharskie menu,



dobierając odpowiednią zastawę, wino, wodę oraz zgodnie z właściwym harmonogramem. Na wykonanie całego zadania (od wręczenia zadania do wniesienia pierwszej przystawki) grupa miała 90 minut. Dokonano oceny jakościowej zadania, wskazując mocne i słabe strony pracy wykonanej przez całą grupę i poszczególne zespoły w ramach grupy.

5. Ocena wykonania prezentacji dydaktycznej. Przygotowano ponumerowane zestawy zadań. Na początku dnia każdy/a z uczestników/uczestniczek diagnozy wylosował numer zestawu (kolejność wykonania prezentacji, z przypisanym - jeszcze nie ujawnionym przez mnie - zadaniem). Dopiero na 8 minut przed swoją prezentacją nauczyciel/nauczycielka otrzymywał/a treść zadania, na którego wykonanie miał/a kolejne 8 minut (w czasie prezentacji poprzedniego/ej uczestnika/czki kolejny uczestnik/czka przygotowywał/a się do wykonania swojego zadania). Przewidziano zadania w dwóch obszarach: dla nauczycieli/ek kształcących w zawodzie kucharz (i pokrewne) oraz dla nauczycieli/ek kształcących w zawodzie kelner (i pokrewne). Każdy/a z uczestników/ek, oprócz wykonania zadania w sposób praktyczny, miał/a omówić wykonywane zadanie (krok po kroku), przekazując informacje dydaktyczne grupie (zachowując odpowiednie interakcje i zasady dydaktyczne, tak jak w sytuacji nauczyciel/ka - uczniowie/nice). Prezentacje oceniano pod kątem zawodowym (wiedzy kulinarnej i kelnerskiej), w skali od 1-niedostateczny do 6 - celujący.

## II. Analiza wyników

Indywidualne wyniki przedstawiono w osobistych kartach kompetencji, sporządzonych dla każdej nauczycielki i każdego uczestnika. W niniejszym opracowaniu zebrałem je i porównałem je z wynikami diagnozy początkowej (przeprowadzonej w pierwszej fazie projektu przez mistrza Adama Michalskiego oraz przeze mnie). Przy analizie testu teoretycznego wynik został podany jako ilość poprawnych odpowiedzi na 50 zadanych pytań. Ocena technik krojenia i prezentacji dydaktycznych podana została w skali 1-niedostateczny do 6-celujący





**Tabela 1.** Wyniki oceny wiedzy i umiejętności 15 uczestników i uczestniczek Projektu, po odbyciu 2-tygodniowych zagranicznych praktyk w projekcie

płeć	test teoretyczny	techniki krojenia kucharze			test technik kelnerskich	prezentacje indywidualne kucharskie						prezentacje Kelner
						mise-en-place	receptura	technika wykonania	instrukcje	smakowanie	sposób podania	
k	45	5	4,5	5		5	4,5	4,5	4,5	4	4	
k	49	4,5	5	5		5	4	4,5	4,5	5	5	
k	47	4,5	5	5		5	5	4,5	5	5	5	
k	45	5	4,5	5		5	4,5	4,5	4,5	4	5	
k	49	4,5	5	4,5		5	4	4,5	4,5	4	5	
k	46	4,5	5	5		5	5	4,5	4,5	5	5	
k	46	5	5	5		5	5	5	5	4	5	
k	45	5	4,5	4,5		4,5	4,5	5	5	5	5	
k	46	4,5	5,5	5		5	5	5	5	5	5	
k	44	5	5	5		5	5	4,5	4	4	5	
k	48	4,5	5	5		5	5	5	5	4,5	5	
k	49	4,5	4,5	5		5	5	5	5	5	5	
k	49				4,5							5
k	48				4,5							5
k	45				4,5							5
k												
k												

\* z raportu w celu ochrony danych osobowych usunięto nazwiska uczestników i uczestniczek.

Przedstawione w tabeli wyniki wskazują, że uczestnicy i uczestniczki Projektu odpowiadały poprawnie na większość pytań w teście teoretycznym: minimalna ilość poprawnych odpowiedzi wynosiła 44/50, maksymalna ilość poprawnych odpowiedzi wynosiła 49/50 zadanych pytań. Wystawiłem też oceny dobre i bardzo dobre za techniki krojenia. Żadnej z osób nie postawiłem oceny celującej. Na oceny dobre i bardzo dobre oceniłem również prezentacje dydaktyczne. Były one poprawne, zgodne ze sztuką kulinarną.

Analiza wyników diagnozy początkowej i końcowej pozwala stwierdzić, że po odbyciu praktyk w projekcie „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli branży HoReCa” w pierwszej 15 osobowej grupie nauczycieli i nauczycielek widoczny jest przyrost:

- wiedzy teoretycznej z zakresu sztuki kulinarnej kuchni europejskiej oraz sztuki kelnerskiej i podstaw barmaństwa (średnia ilość punktów z testu teoretycznego przeprowadzonego w trakcie diagnozy początkowej wyniosła 20/50 pkt, natomiast podczas diagnozy końcowej 46/50 pkt.);

- przyrost wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu międzynarodowych technik krojenia warzyw: średnia ocena na diagnozie początkowej - niedostateczny, po diagnozie końcowej - dobry plus;
- przyrost wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu sztuki kulinarnej, widoczny podczas prezentacji indywidualnej: średnia podczas diagnozy początkowej to dopuszczający, podczas diagnozy końcowej dobry plus);
- przyrost wiedzy i umiejętności praktycznych z zakresu sztuki kulinarnej, widoczny (podczas końcowej diagnozy) przy wykonywaniu zadań grupowych. Uczestnicy i uczestniczki o wiele lepiej radzili/ły sobie z obróbką wstępną i ciepłą mięsa, poprawnie przeprowadzali/ły obróbkę warzyw, poprawnie przygotowywali/ły sosy i dodatki. Wyraźna stała się dbałość o szczegóły, takie jak podanie potrawy na gorącym talerzu czy aranżacja potraw. U nauczycieli/ek zawodu kelner wyraźnie przyrosła wiedza i umiejętności praktyczne z zakresu obsługi gościa na wysokim poziomie: dbałość o gościa w każdym detalu, na bieżąco rozwiązywanie problemów, które wynikały przy serwowaniu potraw. Prawdłowo przygotowali/ły stół do menu serwowanego oraz odpowiednio dobierali/ły wino.

U wszystkich uczestników i uczestniczek Projektu, którzy/re wrócili z zagranicznych praktyk zdiagnozowałem znaczny przyrost wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych z zakresu europejskiej sztuki kulinarnej oraz sztuki kelnerskiej i podstaw barmaństwa na poziomie europejskim.

Moim zdaniem umiejętności, które uczestniczki i uczestnicy praktyk zdobyli/ły w ich trakcie są dla nich bardzo cenne i postęp jest bardzo duży (wysoki przyrost wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych). Jednak nadal ich braki są spore, dlatego też jestem zdania, iż powinni/y brać udział w kolejnych praktykach. Kontakt z „żywą” gastronomią - aktualnymi trendami w menu, serwowaniu, nowoczesnymi technologiami, rzeczywistymi warunkami pracy kuchni - to najlepsza (dająca najbardziej wyraźne efekty) droga do nadążania za zmieniającą się gastronomią, a w konsekwencji do bycia kompetentnym/ą i efektywnym/ą nauczycielem/ką.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Aleksandra Dołgań**

Ekspertka z zakresu dydaktyki przedmiotów zawodowych

## Lekcje z „powerem”? - diagnoza końcowych kompetencji dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli zawodu

**„Powiedz mi, a zapomnę,  
Pokaż mi, a zapamiętam,  
Pozwól mi zrobić, a zrozumiem.”**

Konfucjusz 450 r.p.n.e.

Literatura pedagogiczna, zarówno rodzima jak i zagraniczna, zaowocowała wieloma teoriami próbującymi zdefiniować idealnego nauczyciela. Jego cech poszukuje się w obrębie konkretnych cech osobowości, dodatkowym wymiarze duszy, szczególnym - danym z urodzenia, talencie pedagogicznym. Poszukuje się również ściśle określonych, obiektywnych warunków, które takiego nauczyciela zdolne są ukształtować (Olszewski, 1991).

Wśród licznych opracowań z tego zakresu, tak często spotykanym, jak i różnorodnie definiowanym terminem, są kompetencje nauczyciela. Najprostsza definicja, proponowana przez Słownik Języka Polskiego, czyli „zakres czyjejs wiedzy, umiejętności” (Dubisz, red., 2006) wzbogacona została o liczne zakresy, wymiary, charaktery, grupy.

Praca nauczyciela to wielostronna działalność, mająca na celu wzbogacenie osobowości wychowanka, to podążanie za dzieckiem będąc jednocześnie jego autorytetem, to codzienne „stawanie się” we wciąż zmieniających się warunkach teraźniejszości, w kierunku nieznannej przyszłości. Aby sprostać takim wyzwaniom współczesny nauczyciel ma do dyspozycji szeroki wachlarz, gotowych zestawień kompetencji. Jest to katalog wciąż zmieniających się wymagań wobec ideału nauczyciela, tak jak zmienna jest rzeczywistość, która go kreuje. Pewne jest jednak zawsze to, że „Dobry nauczyciel musi być przede wszystkim Osobą, czyli człowiekiem, u którego na szczycie hierarchii wartości znajduje się drugi człowiek” (Dymek-Balcerek, w: Sałata, 2001).

Dla celów niniejszego opracowania wyłonione zostały za S. Guz (Guz, 1998) trzy podstawowe aspekty kompetencji nauczyciela. Pierwszy z nich to aspekt emocjonalny, który wiąże



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fnnm.pl  
[www.horeca.fnnm.pl](http://www.horeca.fnnm.pl)

  
**FUNDACJA  
NOWE MEDIA**

się m. in. z poczuciem satysfakcji i zadowolenia z wykonywanej pracy, akceptacją wobec swych uczniów. Kolejnym jest aspekt działania, przejawiający się m. in. w umiejętności komunikowania się w sposób werbalny oraz niewerbalny. Aspekt poznawczy natomiast obejmuje wiedzę o sobie samym, o uczniu - o jego rozwoju, potrzebach a także o środkach, formach i metodach dydaktycznych.

Podstawowym zadaniem raportu dydaktycznego jest zebranie danych empirycznych uzyskanych po zakończeniu przez nauczycielki/nauczycieli dwutygodniowych praktyk zagranicznych oraz porównanie ich z początkowym poziomem kompetencji uczestniczek/uczestników projektu a następnie określenie przyrostu kompetencji dydaktycznych.

W celu określenia poziomu zmian w wiedzy i umiejętnościach dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli biorących udział w Projekcie Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa, wszyscy uczestnicy Projektu poddani zostali badaniom społecznym o ilościowo-jakościowym charakterze. Prezentowane w niniejszym opracowaniu dane pozyskane zostały dzięki wykorzystaniu ankiety dydaktycznej, testu wiedzy z zakresu dydaktyki, karty ocen prezentacji dydaktycznych, zogniskowanych wywiadów grupowych, technik projekcyjnych - testy rysunkowe oraz test niedokończonych zdań a także obserwacji.

Ankieta dydaktyczna służyła zebraniu opinii nauczycielek/nauczycieli dotyczących samooceny wiedzy i umiejętności dydaktycznych oraz poziomu zmian kompetencji dydaktycznych uczestniczek/uczestników projektu po odbyciu praktyk zawodowych w następujących obszarach:

- doksztalcania się;
- relacji z uczniami, nauczycielami;
- atmosfery pracy na lekcji;
- poglądów na temat nauczania;
- sposobów nauczania;
- sposobów przygotowywania się do lekcji;
- sposobów oceniania uczniów;
- sposobów motywowania uczniów;
- sposobów komunikowani się z innymi ludźmi.

Były to pytania zamknięte i miały formę liczbowego wartościowania poszczególnych kategorii w skali od 5 do 1, gdzie 5 oznaczało zdecydowanie tak (bardzo dobrze), 4 - raczej tak (dobrze), 3 - trudno powiedzieć (dostatecznie), 2 - raczej nie (miernie), 1 - zdecydowanie nie (niedostatecznie).

Test wiedzy z zakresu dydaktyki był testem wielokrotnego wyboru, składającym się z 50 pytań o charakterze zamkniętym i miał na celu sprawdzenie wiedzy uczestniczek/uczestników projektu w kilku następujących obszarach: celów i treści kształcenia, procesu nauczania i uczenia się, programów szkoły, kształcenia, ukrytego programu szkoły, zasad i metod



kształcenia, nauczania problemowego, procesu oceniania, niepowodzeń szkolnych, motywowania.

Obserwacja prezentacji dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli dotyczyła sześciu ściśle wyznaczonych zakresów:

- struktura zajęć (przedstawienie celu i wartości, nawiązanie do materiału opanowanego, rozpoczęcie od tego co znane i bliskie, systematyzowanie pojęć, uogólnianie, podkreślenie głównych zagadnień, podsumowanie);
- język werbalny (rzeczowe, zrozumiałe komunikowanie się, język fachowy lecz czytelny, odpowiednie tempo, poprawność językowa, emisja, intonacja);
- mowa ciała (pozytywna, otwarta postawa ciała, tempo pracy);
- motywowanie (ukierunkowanie zainteresowań, wzbudzenie ciekawości, zachęta do nauki, mobilizowanie do wysiłku, odwoływanie się do doświadczeń i potrzeb słuchaczy);
- aktywizowanie (zadawanie pytań, zachęta do zadawania pytań, wspólne ustalenie reguł, zasad, definicji, reagowanie na wątpliwości, pytania, stwarzanie miejsca na inicjatywę słuchaczy);
- budzenie twórczej postawy (budowanie sytuacji problemowej, zachęta do samodzielnego rozwiązywania problemów i weryfikacji rozwiązań, zachęta do samodzielnego zdobywania wiedzy i jej twórczego wykorzystania).

Zogniskowane wywiady grupowe koncentrowały się według tematu wpływu praktyk zawodowych na codzienną pracę dydaktyczną nauczycielek/nauczycieli. Technikami wspierającymi wywiady były techniki projekcyjne takie jak testy rysunkowe oraz test niedokończonych zdań. Stosowanym najczęściej testem rysunkowym, wykorzystanym także i tym razem był tzw. „komiks” (zwany także „Buble test”, „chmurki”, „dymki”), w którym badany uzupełnia schematyczny rysunek. Najczęściej jest to scenka przedstawiająca

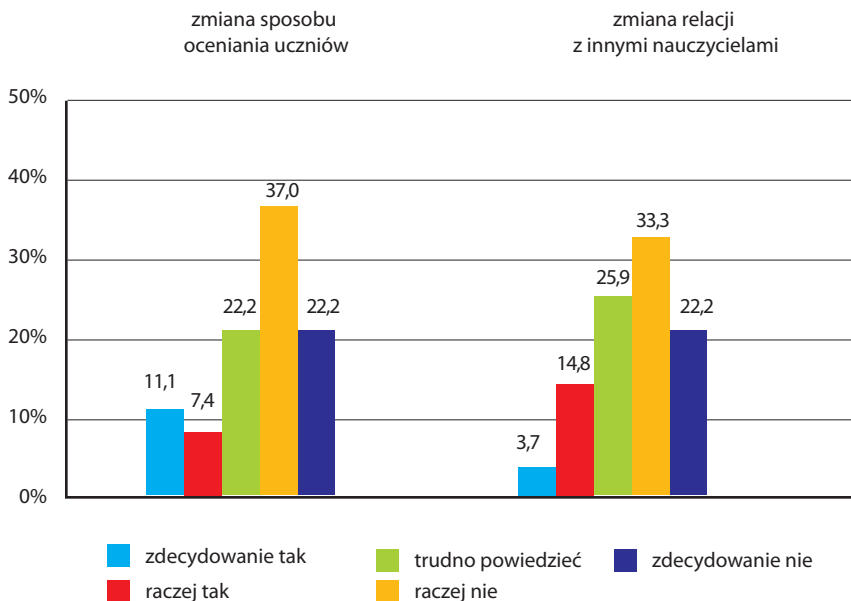
rozmawiające osoby - wypowiedź jednej widnieje na rysunku, a badany uzupełnia wypowiedź drugiej. Test niedokończonych zdań to zestaw początków wypowiedzi, twierdzeń, które każdy uczestnik badania samodzielnie uzupełnia (Maison, s.141 i następane).

Analizując emocjonalny aspekt kompetencji nauczycielek/nauczycieli, na pierwszy plan wysuwają się trzy przyczyny, dla których zdecydowały/li się na pracę w szkole. Są to: chęć pracy z młodzieżą, chęć uczenia oraz nieprzewidywalność sytuacji dydaktyczno-wychowawczych.

Gradiacja wartości, jaką praca nauczyciela stanowi dla badanych także wskazuje na silną wewnętrzną motywację i duże zaangażowanie w pracę dydaktyczną uczestniczek/uczestników projektu. Raport początkowy z zakresu dydaktyki wskazywał także, iż badani nauczycielki/nauczyciele bardzo wysoko oceniają swoje kompetencje dydaktyczne - niewspółmiernie wysoko do faktycznego (zbadanego podczas diagnoz początkowych) stanu ich wiedzy i umiejętności we wszystkich analizowanych kategoriach.

Również i tym razem poproszono badanych o ocenę swoich obecnych kompetencji dydaktycznych a także ocenę zmian jakie nastąpiły w ich funkcjonowaniu w szkole po zakończeniu praktyk zawodowych. Oto wyniki przeprowadzonych badań.

**Wykres 1.** Opinie badanych na temat wpływu praktyk zawodowych na ich pracę w szkole



**Źródło:** badania własne.

Sposób oceniania uczniów oraz relacje z innymi nauczycielami to dwa aspekty pracy zawodowej uczestniczek/uczestników projektu, na które zdaniem badanych doświadczenie związane z praktykami zawodowymi miały najmniejszy wpływ. Prawie 60% nauczycielek/nauczycieli twierdzi, iż nie zmienił się ich sposób oceniania uczniów.

*„Jestem tak samo konsekwentny i wymagający, i wiem, że właśnie o to chodzi”.*

Niemal co piąty uczestnik/uczestniczka projektu przyznaje jednak, iż osobiste doświadczenie pracy w gastronomii wpłynęło na zmianę wymagań stawianych obecnie uczniom.

*„... tak bo moje wymagania są teraz bardziej zbliżone do rzeczywistych warunków funkcjonowania w tej pracy, wcześniej inaczej na to patrzyłam, bardziej teoretyzowałam”.*

*„...chyba tak - zwracam bardziej uwagę na konkrety i unikam tzw. „lania wody” przez uczniów...”.*

Technika niedokończonych zdań pozwoliła uzyskać kolejne dane, zgodnie z którymi, według badanych ich ocena jest teraz bardziej rzetelna, obiektywna, indywidualna, sprawiedliwa, szeroka, wyrozumialsza, wyważona a mniej uciążliwa, surowa, pobłażliwa.

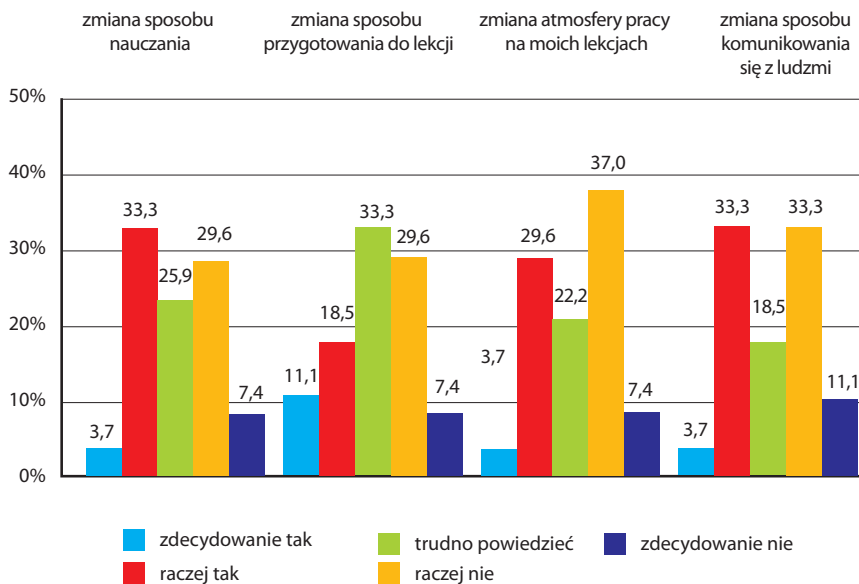
Kolejnym aspektem pracy nauczycielki/nauczyciela, na który zdaniem badanych praktyki miały najmniejszy wpływ, są relacje z innymi nauczycielami. Zgodnie z opiniami tych, którzy odczuli zmianę (18,5% badanych) relacja z koleżankami i kolegami z pracy przeszła w nieco chłodniejszą fazę znajomości.

*„...niestety, bo niektórzy myślą, że byłam na wakacjach sponsorowanych a gdybym opowiedziała ze szczegółami jak pracowałam to i tak by nie uwierzyli...”.*

*„...nic się nie zmieniło, bo niektórzy nawet nie zauważyli mojej nieobecności, bo były wakacje a ja się nie chwalię żeby nie budzić w nich zazdrości”.*



**Wykres 2.** Opinie badanych na temat wpływu praktyk zawodowych na ich pracę w szkole



**Źródło:** badania własne.

Kolejne cztery kategorie obszarów funkcjonowania nauczycielek/nauczycieli w szkolnej codzienności, które zdaniem badanych zmieniły się na skutek doświadczeń wyniesionych z praktyk zawodowych to:

- sposób nauczania,
- sposób przygotowywania się do lekcji,
- atmosfera pracy na lekcji,
- sposób komunikowania się z innymi.

Trzydzieści siedem procent uczestniczek/uczestników projektu jest zdania, że zmianie uległ ich sposób nauczania.

*„Teraz tak naprawdę wiem jaka to ciężka fizyczna praca, więc np. każę uczniom nosić długo te ciężkie talerze, żeby wiedzieli na co się decydują, że właśnie tak będzie wyglądać ich praca.”*

*„Moje lekcje są jeszcze bardziej praktyczne niż poprzednio, bo ja się teraz w tych praktycznych zadaniach mniej stresuję, wiem że jestem lepsza, czuję się pewniej.”*

Prawie co piąty nauczyciel/nauczycielka zauważył, iż zmienił się jego sposób przygotowywania się do lekcji.

*„Wiem, że muszę zrealizować program, przygotować ich do egzaminu, ale przy okazji*



szukam czegoś, żeby nie było tak jak zawsze.”

*„Szukam nowych przepisów bo się tą kuchnią (grecką) naprawdę zainteresowałam i chcę wiedzieć o niej jak najwięcej.”*

*„Fajnie jest zaskoczyć uczniów czymś nowym i żeby też zobaczyli, że ja też się uczę..... a uczniowie się mną nawet chwalą przed innymi - że byłam w Grecji, że potrafię zrobić to i tamto.”*

Co trzeci badany jest zdania, że zmieniła się atmosfera pracy na jej/jego lekcjach.

*„Uczniowie się dziwią czemu ja się tak uśmiecham, przecież wakacje już dawno się skończyły a do następnych daleko...”*

*„Czuję się spokojniejsza na lekcjach praktycznych, mniej zdenerwowana, że uczniowie zadadzą pytanie, na które nie będę znać odpowiedzi albo, że sobie z czymś w kuchni nie poradzę.”*

*„Jestem pewniejszy siebie, swoich umiejętności... podobno częściej żartuję i mniej krzyczę...”*

Test niedokończonych zdań ujawnił, iż zdaniem nauczycielek/nauczycieli atmosfera na ich zajęciach jest mniej napięta, nerwowa, stresująca a bardziej przyjazna, przyjacielska, otwarta, swobodna, miłsza, twórcza.

Blisko 40% ankietowanych stwierdziło, iż doświadczenia zdobyte podczas zagranicznych praktyk zawodowych wpłynęły na ich sposób komunikowania się z ludźmi. Nauczycielki/nauczyciele zwracali uwagę na dwa aspekty tej komunikacji - umiejętności językowych (języki obce) oraz postawy wobec procesu komunikowania się i wobec partnerów tej rozmowy.

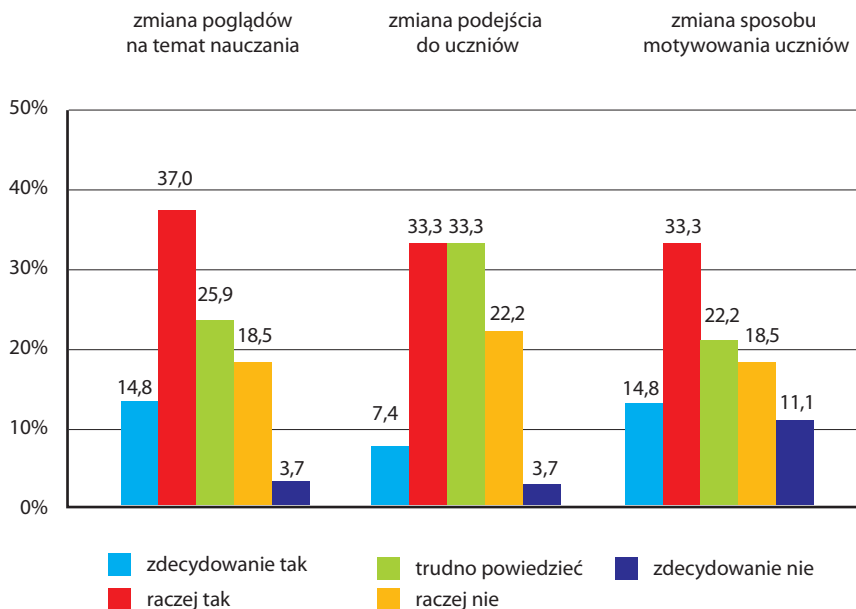
*„No język..... gdybym znał niemiecki byłoby łatwiej.”*

*„... ja już zapisałem się na kurs angielskiego...”*

*„Jestem bardziej odważniejsza jak czegoś chcę i mówię wprost o co chodzi...dałam radę tam, to i tu mi się uda.”*

W codziennych relacjach z ludźmi, zgodnie z własnymi opiniami uczestniczek/uczestników projektu stali się oni bardziej otwarci, pewni siebie, swoich umiejętności, odważni a mniej zamknięci w sobie i nieśmiali.

**Wykres 3.** Opinie badanych na temat wpływu praktyk zawodowych na ich pracę w szkole



**Źródło:** badania własne.

Ponad połowa biorących udział w praktykach zawodowych deklaruje, iż praktyki miały wpływ na zmianę ich poglądów dotyczących nauczania. Doświadczenie związane z „wejściem w rolę ucznia” ze wszystkimi jego konsekwencjami w większości badanych wywołało refleksję dotyczącą pozycji nauczyciela i ucznia w procesie kształcenia - stylu nauczania.

Trudno oprzeć się analogii tej sytuacji do eksperymentu Lippitta i White’a dotyczącego demokratycznych i autorytarnych systemów zorganizowanych. Obserwacje dzieci pracujących w dwóch różnie zorganizowanych grupach zadaniowych pozwoliły badaczom sformułować wnioski dotyczące relacji między systemami pracy a zachowaniem dzieci. Badani byli agresywni lub też bierni w sytuacji autorytarnej a przyjaźliscy i gotowi do współpracy w sytuacji demokratycznej. Szczegółowe wnioski dotyczące stylów kierowania grupą przedstawia Tabela 1.

**Tabela 1.** Eksperyment Lippita i White'a z systemami organizacji grupy (Meighan, s.75)

	AUTORYTARNY	DEMOKRATYCZNY
Strategia	określa przywódca	konsultacje grupowe
Sposób postawienia zadania	decyduje przywódca	wybór spośród alternatyw
Partnerzy	wybiera przywódca	wybrani przez uczestników
Przywódca	pełen dystansu i rezerwy	zaangażowany i przystępny
Struktura grup	rozbite	podzielone wewnątrznie
<b>POZOSTAŁE ZACHOWANIE</b>		
Postawy wobec pracy	agresja luba apatia	zainteresowanie
Postawy wobec uczestników	konkurencyjne, szukanie kozła ofiarnego	przyjacielskie, otwarte na współpracę
Postawy wobec przywódcy	posłuszeństwo	przyjaźń
Przywódca wychodzi	praca ustaje	praca trwa nadal
Duch grupy	niski stopień jedności, napięcia	wysoki stopień jedności, odprężenie
Poziom zadania	wysoki	umiarkowany
Reakcja na problemy	obwinianie innych	zorganizowane atakowanie problemów

Relacje nauczycielek/nauczycieli biorących udział w projekcie potwierdzają teorię Lippitta i White'a i uświadamiają również znaczenie „ukrytego programu” w procesie nauczania oraz zasięg i istotność tego „obocznego” rodzaju uczenia się.

*„Zobaczyłem jak to jest znowu być uczniem, że można poczuć się naprawdę w tej sytuacji źle...”*

*„Tak sobie wtedy pomyślałem - czy ja też jestem taka nerwowa jak mam coś wytłumaczyć? - przecież to była jego rola...”*

*„... w ogóle nie chciał nas poznać tylko wymagał... pomyślałem wtedy, że nie każdy powinien być nauczycielem...”*

*„... to była duża różnica kiedy zmieniliśmy szefa kuchni. Tamten traktował nas „z góry”, cały czas robiliśmy to samo i nie wiadomo po co, nie mogliśmy dyskutować... Potem zmiana o 180 stopni - ten człowiek pytał czego chcemy się nauczyć, rozmawiał, żartował i wtedy chciało się pracować.”*

Deklarowana przez uczestniczki/uczestników projektu zmiana dotycząca poglądów na temat nauczania koreluje bezpośrednio ze zmianą ich podejścia do uczniów i sposobem motywowania uczniów do nauki. Zdaniem nauczycielek/nauczycieli, w relacjach ze swoimi podopiecznymi są oni teraz bardziej otwarci, tolerancyjni, wyrozumiali, przyjaźni, spokojni i pewni swoich umiejętności a mniej rygorystyczni i kategoryczni.

Analiza wywiadów także wskazuje na większą demokratyzację stosunków nauczyciel - uczeń, a także na większe zwracanie uwagi na praktyczny wymiar lekcji.

*„Częściej ulegam ich prośbom, pytam o zdanie...częściej coś wspólnie ustalamy, tak jak wybór konkretnej potrawy do następnego tematu.”*

*„Teraz wymagam trochę mniej tej książkowej wiedzy a więcej praktycznych umiejętności bo wiem co tak naprawdę się później przyda.”*

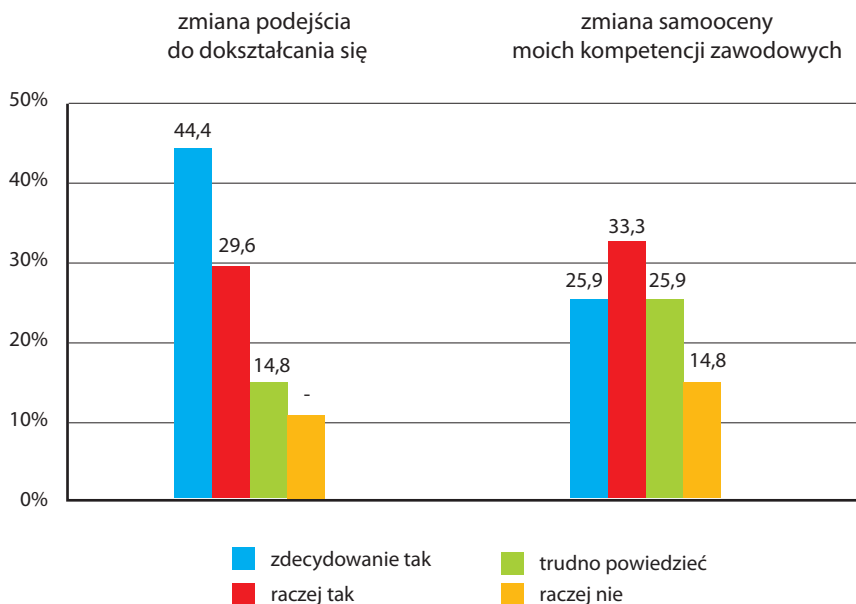
Zgromadzone dane, dotyczące zmian w sposobie motywowania uczniów wskazują na przypisywanie większego znaczenia korzyściom płynącym z motywacji pozytywnej...

*„Zauważyłam jak fajnie jest gdy ktoś chwali, mówi, że jesteśmy zdolni, że szybko się uczymy a nie, że „tak źle”, „szybciej”, „tego za mało” i tak ciągle... Teraz staram się pilnować żeby tak nie narzekać i nie ciągnąć swoich uczniów w dół...”*

...a także konieczności ukazania celów zadań stawianych przed uczniami.

*„Denerwowało mnie na przykład to, że cały dzień kroilem szynkę lub smarowałem masłem bułki a nie wiedziałem po co ja to robię, co dalej się z tym dzieje. Gdybym wiedziała to bym się bardziej zaangażowała i pewnie chętniej pracowała - to była monotonna, bezsensowna praca...”*

**Wykres 4.** Opinie badanych na temat wpływu praktyk zawodowych na ich pracę w szkole



**Źródło:** badania własne.

Dwoma obszarami pracy w szkole, na które zdaniem badanych ich udział w praktykach zawodowych miał największe znaczenie, były:

- proces doskonalenia swego warsztatu pracy,
- samoocena swoich kompetencji zawodowych.

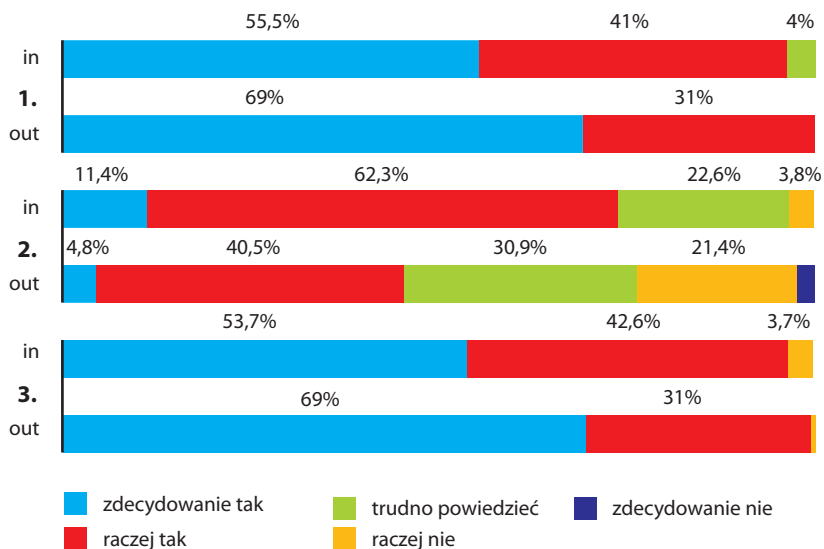
W szczególności nauczycielki/nauczyciele, którzy po raz pierwszy wzięli udział w tego rodzaju przedsięwzięciu, mają poczucie, że zmienia się ich postawa wobec rozwoju własnego warsztatu pracy. Często są to osoby, które podczas wywiadów wyrażały niepocholebne opinie względem dotychczasowych doświadczeń związanych z aktualizowaniem swej wiedzy i umiejętności, podkreślając „przeteoretyzowanie” i nieaktualność treści oferowanych szkoleń.

*„Zastanawiałam się długo czy wziąć udział w projekcie, przecież już tak długo uczę i dużo wiem... no i obawiałam się nowych ludzi, sytuacji, stresu. Mówiłam „po co ci to?” ale koleżanka mnie namówiła no i pojechałam. Teraz wiem, że dużo się zmieniło, jak teraz się pracuje - warto było i będę dalej próbować.”*

*„Mam tyle energii, że ...Mam nowe pomysły, materiały, no i więcej potrafię i wiem, więc jak będzie inny projekt to nie będę się nawet zastanawiać (mam nadzieję, że dyrektor pozwoli). Najtrudniej było zdecydować się za pierwszym razem i wyjść z tej „skorupy”...”*

Uczestniczki/uczestnicy projektu zadeklarowali również zmianę samooceny własnych kompetencji zawodowych. Podsumowanie wyników ankiety dydaktycznej, dotyczącej samooceny badanych, potwierdza to zjawisko. Kilka przykładów, obrazujących konkretny poziom zmian samooceny nauczycielek/nauczycieli z podziałem na diagnozę początkową i diagnozę końcową zawarte zostały w wykresach 5 - 7.

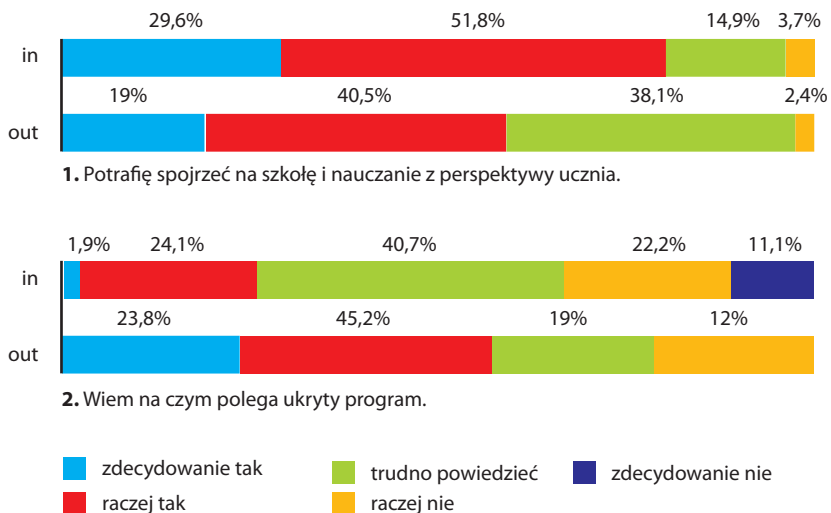
**Wykres 5. Różnice w poziomach samooceny nauczycielek/nauczycieli**



1. Wiem jak nauczyciel powinien przygotować się do lekcji.
2. Znam dużo ciekawych metod i potrafię je stosować.
3. Przygotowując się do lekcji szukam nowych przepisów, technik, metod kulinarnych.

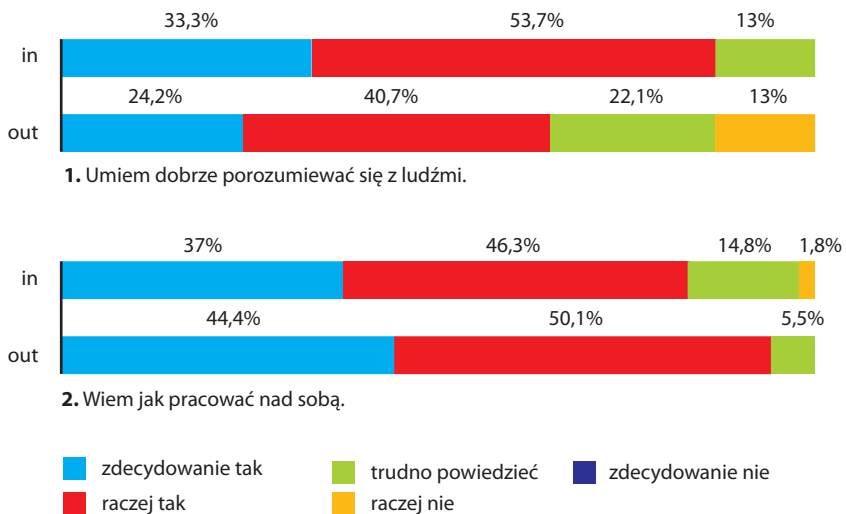
**Źródło:** badania własne.

**Wykres 6. Różnice w poziomach samooceny nauczycielek/nauczycieli**



**Źródło:** badania własne.

**Wykres 7. Różnice w poziomach samooceny nauczycielek/nauczycieli**



**Źródło:** badania własne.

Doświadczenia związane z udziałem w praktykach zawodowych - pracą w realnych warunkach pod okiem profesjonalnych szefów kuchni, wzbudziły refleksje nauczycielek/nauczycieli nad własnym warształem pracy, zarówno w wymiarze treści jak i metod jakimi na co dzień posługują się w relacjach z uczniami. Uczestniczek/uczestników deklarujących wiedzę na temat odpowiedniego przygotowania się do zajęć podczas diagnozy końcowej było nieco więcej niż przed rozpoczęciem praktyk, natomiast odsetek badanych, którzy przekonani są o własnych umiejętnościach stosowania ciekawych metod nauczania zmalał z 11,4% do 4,8%. Zmiany w samoocenie kompetencji zawodowych uczestniczek/uczestników zaobserwowano również w kategorii aktywnego przygotowania się do lekcji i szukania nowych przepisów, metod i technik. Podczas diagnozy końcowej wszyscy badani zadeklarowali dużą lub bardzo dużą aktywność w tym obszarze.

Udział w diagnozach projektowych oraz praktykach zawodowych wymagał od nauczycielek/nauczycieli wejścia w rolę ucznia ze wszystkimi tego konsekwencjami - bycia krytykowanym, ocenianym, motywowanym itp. Przeżycia z tym związane nie pozostały bez znaczenia dla uczestniczek/uczestników projektu i wpłynęły na ich samoocenę, szczególnie w obszarze umiejętności spojrzenia na szkołę i nauczanie z perspektywy ucznia oraz wiedzy z zakresu ukrytego programu szkoły. Liczba osób deklarujących wiedzę na temat wtórnego uczenia się wyraźnie wzrosła z 1,9% do 23,8%, natomiast ilość badanych, którzy przekonani są o swej umiejętności widzenia szkoły oczami uczących się w niej, zmalała z 29,6% do 19%. Najwyraźniej emocje, przeżycia, które doświadczyli/ły nauczycielki/nauczyciele zmieniły ich wyobrażenie o „byciu uczniem”.

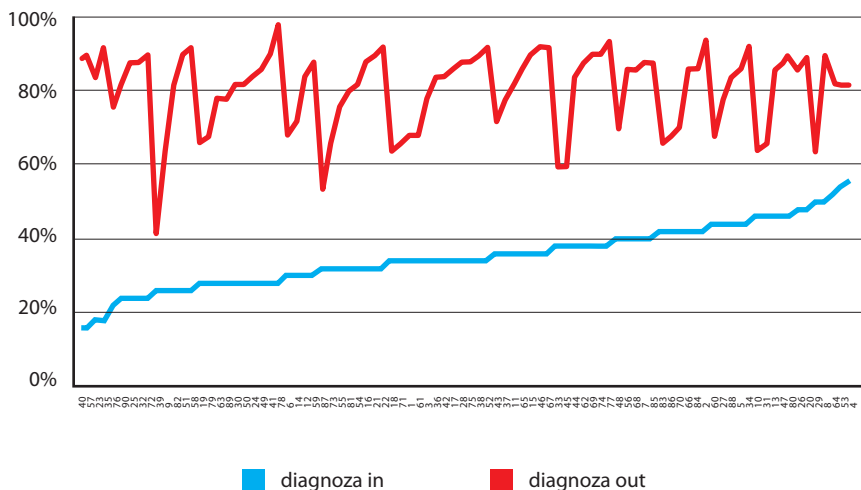
Skuteczne komunikowanie się to bardzo ważny element pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczycielki/nauczyciela. Samoocena badanych w zakresie biegłego posługiwania się tą umiejętnością zmalała. Podczas diagnozy końcowej 13% ankietowanych zadeklarowało, iż mają problemy w skutecznej komunikacji. Najwyraźniej zderzenie wyobrażenia o własnych umiejętnościach z ich faktycznym stanem osłabiło pewność uczestniczek/uczestników projektu, szczególnie w wymiarze posługiwania się językami obcymi. Wzrosła natomiast samoocena badanych w zakresie świadomości kierunku i metod pracy nad własnym rozwojem zawodowym. Udział w projekcie - diagnoza swoich słabych i mocnych stron, aktualizacja wiedzy i umiejętności, nadały wizję doskonaleniu zawodowemu i osobistemu nauczycielek/nauczycieli, dostarczając jednocześnie niezbędną do tego procesu energię, siłę i wiarę, że ich działania mają sens.

Udział nauczycielek/nauczycieli zmienił ich poziom samooceny kompetencji dydaktycznych - przekonani co do tego faktu są sami badani a także wskazują na to wyniki przeprowadzonych badań. Uogólniając uzyskane dane, podkreślić należy wzrost poziomu samooceny kompetencji uczestniczek/uczestników projektu w ich poznawczym aspekcie i obniżenie tego poziomu w aspekcie działaniowym. Nauczycielki/nauczyciele przekonani są, iż posiadają obecnie większą wiedzę natomiast mają także świadomość, że nie wystarczy wiedzieć aby sprawnie funkcjonować w rzeczywistości szkolnej, należy jeszcze popracować nad zastosowaniem tych teorii w praktyce.

Do oceny dydaktycznych kompetencji nauczycieli - działaniowego i poznawczego ich aspektu, wykorzystano analizę prezentacji dydaktycznych, wyniki obserwacji nauczycieli podczas spotkań diagnozujących oraz wyniki testu wiedzy dydaktycznej.



**Wykres 8.** Wyniki testu wiedzy dydaktycznej nauczycielek/nauczycieli - diagnoza „in” - diagnoza „out”



Źródło: badania własne.

Jednoznacznie należy stwierdzić, iż poziom wiedzy dydaktycznej ww. projektu wzrósł, uzyskując średnią wartość na poziomie 81% z niewielką przewagą mężczyzn (85%) nad kobietami (80%). Jedyne dwie osoby odpowiedziały poprawnie na mniej niż 60% pytań. Wynik najlepszy wśród kobiet to 98%, wśród mężczyzn 94% poprawnych odpowiedzi. Średni poziom przyrostu wiedzy nauczycielek/nauczycieli z zakresu dydaktyki to 46 punktów procentowych.



**Tabela 2.** Wyniki testu wiedzy nauczycielek/nauczycieli

zakres	poziom wiedzy							
	diagnoza IN				diagnoza OUT			
	ndst	dst	db	bdb	ndst	dst	db	bdb
cele i treści kształcenia	21	51	18	-	-	-	45	45
proces nauczania i uczenia się	12	42	37	-	-	5	49	36
programy	20	35	34	1	-	7	31	52
zasady i metody kształcenia	6	71	13	-	1	2	36	51
nauczanie problemowe	43	22	22	3	2	3	37	48
ocenie niepowodzenia, środki dydaktyczne, motywacja	15	40	33	2	2	3	26	59

**Źródło:** badania własne.

Prezentowany przez uczestniczki/uczestników projektu poziom wiedzy z zakresu dydaktyki podczas diagnoz początkowych oscylował w granicach oceny dostatecznej. Największe braki ujawnił obszar dotyczący zasad i metod kształcenia, w szczególności nauczania problemowego. Badani mieli duże trudności by wymienić formy oraz konsekwencje stosowania nauczania problemowego, a także scharakteryzować poszczególne metody. Niewielu z nich potrafiło również odpowiedzieć na pytania dotyczące ukrytego programu szkoły - 49 osób nie знаło odpowiedzi na pytania dotyczące definicji oraz konsekwencji ukrytego programu. Wiedzę z tego zakresu miało jedynie 5 osób.

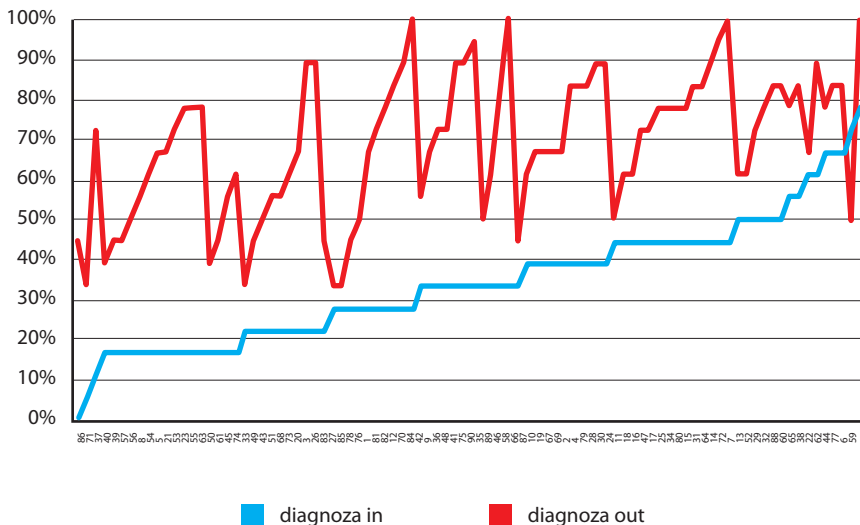
Analiza wyników testów wiedzy dydaktycznej, przeprowadzonych podczas diagnoz końcowych pozwala ocenić poziom wiedzy n/n projektu pomiędzy oceną dobrą a oceną bardzo dobrą a także wskazuje na uzupełnienie najbardziej deficytowych obszarów wiedzy nauczycielek/nauczycieli.

Największy przyrost wiedzy dydaktycznej nastąpił w obszarze nauczania problemowego, celów i treści kształcenia, zasad i metod kształcenia, najmniejszy natomiast w zakresie procesu nauczania i uczenia się. Podczas diagnozy początkowej wiedzę dotyczącą poszczególnych metod problemowych oraz korzyści jakie z nich płyną legitymizowało się na poziomie dobrym i bardzo dobrym zaledwie 25 osób - podczas diagnoz końcowych liczba ta wzrosła do 85. Podobny przyrost wiedzy zaobserwowano w obszarze wiedzy dotyczącej celów i treści kształcenia - aż 72 osoby podczas testów początkowych nie posiadało wiedzy w tym zakresie lub wiedza ich osiągnęła poziom dostateczny, natomiast podczas diagnozy końcowej żaden z badanych nie osiągnął tak niskich ocen w kategorii cele i treści kształcenia. Aż 51 osób podczas dydaktycznego testu końcowego wykazało się

bardzo dobrym poziomem wiedzy z zakresu zasad i metod kształcenia, podczas gdy diagnoza początkowa ujawniła bardzo duże braki wiedzy dydaktycznej nauczycielek/nauczycieli w tym obszarze.

Analiza zmian poziomów wiedzy dydaktycznej uczestniczek/uczestników projektu w poszczególnych jej obszarach wskazuje na bardzo wyrównany poziom poznawczego aspektu kompetencji nauczycielek/nauczycieli.

**Wykres 9.** Wyniki prezentacji dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli - diagnoza „in” - diagnoza „out”



Źródło: badania własne.

Ocena prezentacji dydaktycznych zrealizowanych podczas diagnoz początkowych wskazywała na duże zróżnicowanie umiejętności uczestniczek/uczestników projektu (od 0% do 77%). Nieco mniejszą rozpiętość poziomów prezentacji zaobserwowano podczas diagnoz końcowych (od 33% do 100%) z niewielką przewagą mężczyzn (69,10%) nad kobietami (68,62%). Prezentacja jedynie jednej osoby osiągnęła poziom niższy niż poprzednio natomiast umiejętności 6 osób oceniono na poziomie niższym niż 40%.

Średni wynik realizacji prezentacji dydaktycznych podczas diagnoz początkowych dla wszystkich nauczycielek/nauczycieli to 34,19%, podczas diagnoz końcowych wynik ten wzrósł do 68,7%. Średni przyrost umiejętności dydaktycznych uczestniczek/uczestników projektu wynosi zatem 34,51 punktów procentowych.

**Tabela 3.** Wyniki prezentacji dydaktycznej nauczycielek/nauczycieli

zakres	poziom umiejętności							
	diagnoza IN				diagnoza OUT			
	brak	dst	db	bdb	brak	dst	db	bdb
struktura prezentacji	3	57	29	1	-	4	61	25
proces werbalny	3	24	45	18	-	-	34	56
mowa ciała	2	30	47	11	-	-	25	65
motywowanie	66	19	5	-	16	27	28	19
aktywizowanie	45	30	13	2	7	14	41	28
budzenie twórczej postawy	75	11	4	-	22	17	38	13

**Źródło:** badania własne.

Uogólniona ocena prezentacji dydaktycznych prezentowanych przez uczestniczki/uczestników projektu, podczas diagnoz początkowych różniła się w zależności od analizowanego obszaru. W zakresie budowania struktury prezentacji, języka werbalnego i mowy ciała oscylowała między oceną dostateczną a dobrą, a w obszarach dotyczących umiejętności motywowania, aktywizowania i budzenia twórczej postawy wśród słuchaczy, wahała się pomiędzy oceną niedostateczną a dostateczną. Podobne rozbieżności w ocenach według wyżej wymienionych kategorii należy odnotować także oceniając prezentacje dydaktyczne końcowe nauczycielek/nauczycieli. Wartość oceny należy jednak podnieść o jeden stopień - zatem ocena dobra lub bardzo dobra w odniesieniu do budowania struktury prezentacji, języka werbalnego i niewerbalnego oraz ocena dostateczna lub dobra dla umiejętności motywowania, aktywizowania i budzenia twórczej postawy swoich słuchaczy.

Analizując różnice pomiędzy poziomami umiejętności nauczycielek/nauczycieli w poszczególnych kategoriach prezentacji dydaktycznych należy podkreślić, iż największy przyrost umiejętności uczestniczek/uczestników projektu nastąpił w obszarach ocenianych początkowo najniżej - aktywizowanie słuchaczy, budzenie wśród nich twórczej postawy oraz motywowanie do nauki, pracy. Podczas diagnozy początkowej 66 osób nie zastosowało żadnej metody motywowania słuchaczy, diagnoza końcowa ujawniła 16 takich osób. Liczba nauczycielek/nauczycieli, którzy skutecznie zaktywizowali pozostałych uczestników/uczestniczki wzrosła z 2 - podczas diagnozy początkowej do 28 - podczas diagnozy końcowej. Umiejętnością budzenia twórczej postawy może obecnie poszczycić się 13 badanych, podczas gdy prezentacje początkowe nie pozwoliły na odnotowanie takich umiejętności. Podczas prezentacji końcowych badane/badani zdecydowanie częściej odwoływały/li się do wiedzy potocznej, zainteresowań, potrzeb i doświadczeń zarówno swoich jak i swoich

słuchaczy, zadawały/li pytania (również problemowe), pobudzając do aktywności, urozmaicały/li swe prezentacje przykładami (bardzo często pochodzącymi z praktyk zawodowych). Uczestniczki/uczestnicy projektu starali się także częściej motywować słuchaczy do nauki konkretnych umiejętności, zachęcać do zadawania pytań, weryfikować podstawowe prawa i zasady oraz w sposób nietypowy, twórczy wykorzystywać swą wiedzę (np. zadając interesujące zadania domowe).

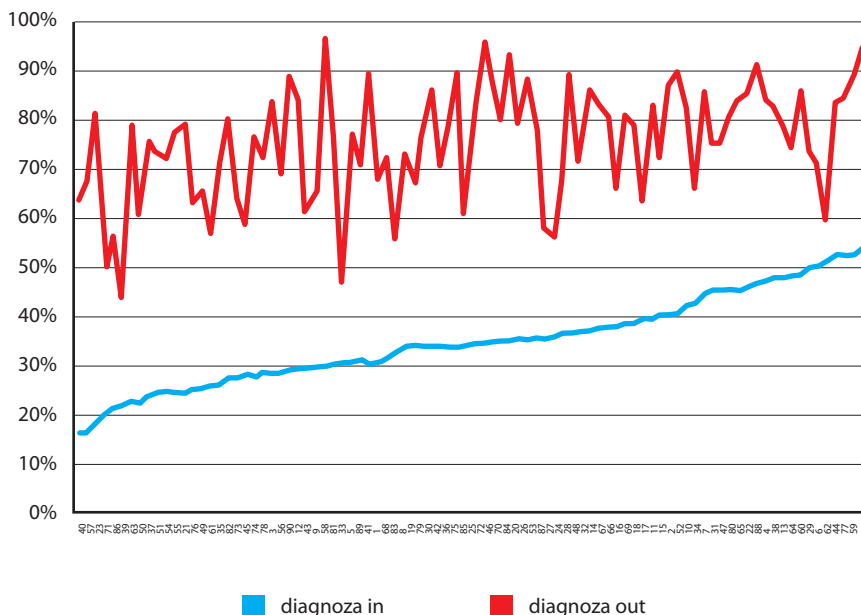


Poziom przyrostu pozostałych trzech kategorii umiejętności dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli - struktura prezentacji, język werbalny oraz mowa ciała, był mniejszy lecz podkreślić należy, iż nadal są to obszary, które stanowią mocną stronę kompetencji dydaktycznych uczestniczek/uczestników projektu.

Analizując końcowe prezentacje dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli, odnotować należy większą dbałość o poprawność językową - zdrobnienia, manieri językowe stanowiły rzadkość. Badane/badani częściej i ciekawiej ukierunkowywały/li zainteresowania swoich słuchaczy, np. nawiązując do kraju pochodzenia potrawy lub jej nazwy, bardzo często w sposób niezmiernie dokładny przedstawiały/li plan swego wystąpienia a także nawiązywały/li do wiedzy słuchaczy. Notorycznie powtarzanym błędem był brak podsumowania prezentacji, wynikającym najczęściej z chęci szybkiego zakończenia swojego wystąpienia. Znalezienie się nauczycielek/nauczycieli w sytuacji już im znanej i wśród poznanych już osób, spowodowało obniżenie poziomu stresu i napięcia, a to z kolei ułatwiło uczestniczkom/uczestnikom projektu skutecznie zapanować nad językiem niewerbalnym i stworzyć miłą atmosferę podczas diagnoz końcowych.

Kompetencje dydaktyczne nauczycielek/nauczycieli to przede wszystkim ich wiedza i umiejętności z zakresu bardzo szeroko ujętego procesu kształcenia, dlatego też zsumowano oceny testów wiedzy oraz prezentacji dydaktycznych uzyskując wartość określającą ogólny poziom kompetencji dydaktycznych uczestniczek/uczestników projektu. Obraz tak przedstawionych wyników ilustruje wykres 10.

**Wykres 10.** Kompetencje dydaktyczne nauczycielek/nauczycieli - diagnoza „in” - diagnoza „out”



Źródło: badania własne.

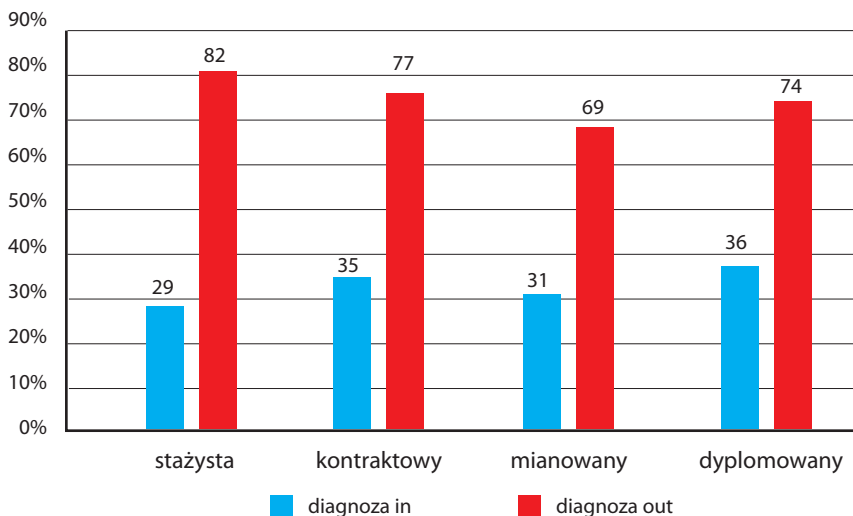
Zgodnie z przyjętą metodologią poziom początkowych kompetencji dydaktycznych badanych oscylował między 16,35% a 53,9%, uzyskując średnią na poziomie 35% zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. Procentowy poziom końcowych kompetencji dydaktycznych uczestniczek/uczestników projektu zamyka się w przedziale między 43,22% a 96%, uzyskując średnią w wysokości 75% z niewielką przewagą mężczyzn (75%) nad kobietami (74%). Średni przyrost kompetencji dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli wynosi 40 punktów procentowych.

Analizując uzyskane wyniki, zauważono różnice w poziomie oceny i przyrostu kompetencji dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli ze względu na ich stopień zawodowy oraz liczbę realizowanych przez nich innych form doskonalenia zawodowego.

Nauczycielki/nauczyciele ze stopniem zawodowym stażysty prezentowały/li początkowo najniższy poziom kompetencji (29%) a także uzyskali najwyższy poziom ich przyrostu, osiągając poziom 82%. Najstabiliej, zarówno podczas diagnoz początkowych jak i końcowych spotkań diagnozujących, zaprezentowali się nauczycielki/nauczyciele ze stopniem zawodowym nauczyciela mianowanego.

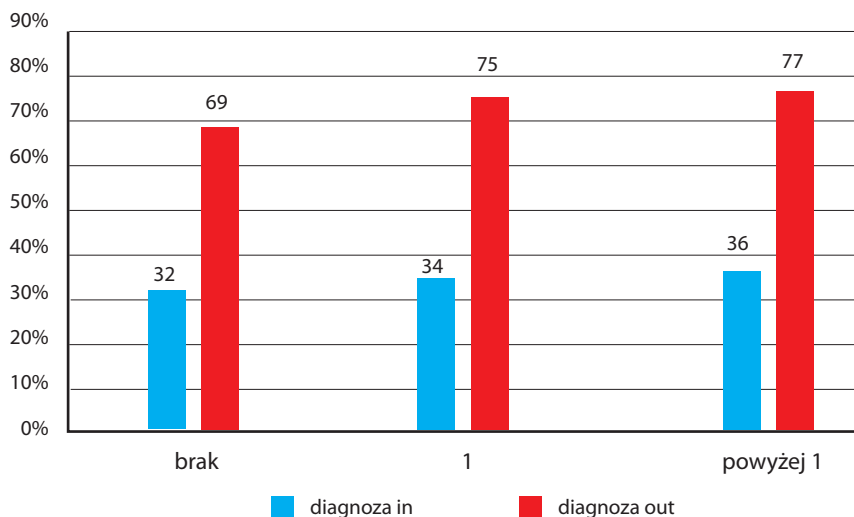
Zauważalna jest także różnica poziomów kompetencji dydaktycznych pomiędzy nauczycielkami/nauczycielami, w zależności od ilości form doskonalenia swego warsztatu pracy. Badane/badani, którzy nie uczestniczą w innych szkoleniach, projektach, kursach prezentują najniższy poziom kompetencji dydaktycznych, zarówno podczas pierwszej, jak i końcowej diagnozy wiedzy i umiejętności.

**Wykres 11.** Przyrost kompetencji dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli według ich stopnia zawodowego



Źródło: badania własne.

**Wykres 12.** Przyrost kompetencji dydaktycznych nauczycielek/nauczycieli według ilości form doskonalenia zawodowego badanych



Źródło: badania własne.

Podsumowując niniejsze opracowanie należy podkreślić, iż zdecydowana większość uczestniczek/uczestników Projektu Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa to osoby o małym stażu zawodowym, wysoko ceniące zdobywanie nowych kwalifikacji. Analiza motywów wyboru takiego zawodu oraz wartości jaką dziś nauczyciele przypisują swej pracy, jednoznacznie wskazuje na silną, wewnętrzną i pozytywną motywację - bycie nauczycielką/nauczycielem to dla nich pasja, źródło zadowolenia i satysfakcji, ciekawa praca wynikająca z chęci pracy z młodzieżą i chęć uczenia innych. Wymiar organizacyjno-ekonomiczny stanowi dla badanych drugoplanowy aspekt tego zawodu.

Spośród obszarów, które sami badani ocenili, jako te które po zakończeniu praktyk zawodowych najbardziej uległy zmianie, wymienić należy przede wszystkim:

- podejście do dokształcania się,
- poglądy na temat nauczania,
- podejście do uczniów,
- motywowanie uczniów do nauki,
- samoocena własnych kompetencji zawodowych.

Swe kompetencje, zarówno w aspekcie poznawczym, jak i działaniowym, uczestniczki/uczestnicy projektu podczas diagnoz początkowych ocenili bardzo wysoko. Zgodnie ze swoją oceną znali i stosowali atrakcyjne metody nauczania, skutecznie i atrakcyjnie prezentowali materiał, wzbudzali motywację do uczenia się, wzmacniali poczucie własnej wartości wśród uczniów, wiedzieli jak obiektywnie i sprawiedliwie oceniać oraz skutecznie porozumiewać się z ludźmi. Analiza badanych obszarów nie potwierdziła tak wysokich poziomów wiedzy ani umiejętności badanych.

Udział w praktykach zawodowych oraz spotkaniach diagnozujących faktycznie zmienił samoocenę badanych - podnieśli oni poziom oceny swych kompetencji dydaktycznych w ich poznawczym wymiarze i obniżyli samoocenę w wymiarze działaniowym swych kompetencji. Samoocena uczestniczek/uczestników projektu stała się bardziej adekwatna do faktycznego stanu ich kompetencji zawodowych. Zdobyta wiedza i doświadczenie pozwoliły zrozumieć i dostrzec pewne zjawiska, jednocześnie ukazując jak wiele jeszcze trzeba się nauczyć aby wprowadzić teorię do codziennej praktyki szkolnej.

Największy przyrost wiedzy dydaktycznej zaobserwowano w kategoriach, które podczas diagnoz początkowych uznano za najbardziej deficytowe:

- nauczanie problemowe,
- cele i treści kształcenia,
- zasady i metody kształcenia,
- teoria dotycząca ukrytego programu szkoły.

Analogiczna sytuacja dotyczy umiejętności dydaktycznych uczestniczek/uczestników projektu. Obszary w których nastąpił największy przyrost to:



- aktywizowanie słuchaczy,
- budzenie wśród słuchaczy twórczej postawy,
- motywowanie do nauki, pracy.

Poziom przyrostu oraz jego struktura, pozwoliły na uzupełnienie braków w wiedzy dydaktycznej nauczycielek/nauczycieli we wszystkich wyłonionych obszarach. Przyrost umiejętności uczestniczek/uczestników projektu, mimo iż dotyczył także kategorii uznanych początkowo za deficytowe, nie uzupełnił jednak braków w trzech wymienionych zakresach (aktywizowanie, budzenie twórczej postawy, motywowanie). Stanowią one nadal, choć w mniejszym nasileniu, „piętę achillesową” badanych nauczycielek/nauczycieli a ich uzupełnienie stanowi warunek odejścia od tak zwanej dydaktyki tradycyjnej.

Doświadczenia związane z udziałem nauczycielek/nauczycieli w Projekcie Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa znacząco wpłynęły na ich kompetencje dydaktyczne we wszystkich trzech wymiarach - emocjonalnym, poznawczym i działaniowym.

Praca nauczyciela to wielostronna i wielowymiarowa działalność mająca na celu wzbogacenie osobowości wychowanka, która uwikłana jest jednocześnie w wiele zależności, procesów, idei, na które bardzo często przeciętny nauczyciel nie ma większego wpływu. Może jednak, a nawet musi sam (przy wsparciu innych nauczycielek/nauczycieli, dyrekcji szkoły itd.) szukać odpowiednich metod, narzędzi, pomysłów aby doskonalić swój warsztat zawodowy, bowiem także i w tym zawodzie ten kto soi w miejscu, staje się ofiarą regresu.

Oto kilka rekomendacji, wynikających z analizy uzyskanych danych:

- systematyczny udział nauczycielek/nauczycieli w praktykach zawodowych, stażach,
- udział nauczycielek/nauczycieli w aktywnych warsztatach dydaktycznych, w szczególności dotyczących aktywnych, problemowych form nauczania, motywowania uczniów do nauki, ukrytego programu szkoły,
- udział nauczycielek/nauczycieli w wewnętrznych „miniseminariach” dydaktycznych, podczas których analizowane będą nagrane wcześniej lekcje nauczycielek/nauczycieli oraz analizowane najnowsze pozycje literaturowe z zakresu dydaktyki,
- nawiązanie stałej współpracy szkoły z inną szkołą, tworząc w ten sposób formę autodoskonalenia dydaktycznego na przykład w formie „krytycznego przyjaciela” itp.,
- stworzenie elektronicznej bazy scenariuszy lekcji dla nauczycielek/nauczycieli „zawodowców” wraz z możliwością swobodnej wymiany doświadczeń, wskazówek, wątpliwości związanych z dydaktycznym aspektem pracy w szkole.

#### Źródła:

Guz. S., Edukacja przedszkolna w okresie przemian, Warszawa, 1998.

Hammer H., Klucz do efektywności nauczania. Poradnik dla nauczycieli, Warszawa, 1994.

Maison D., Zogniskowane wywiady grupowe, Warszawa, 2011.

Meighan R., Socjologia edukacji, Toruń 1993.

Myszkowska-Litwa M. (red.), Pedagogika ogólna a teoria i praktyka dydaktyczna, Kraków, 2011

Olszewski L., Kształcenie praktyczne, Kielce, 1991.

Uniwersalny Słownik Języka Polskiego PWN, red. Dubisz S., Warszawa, 2006.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOLECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Marta Doroba**

Prelegentka/trenerka warsztatów równości szans w Projekcie

## Równość szans i wyrównywanie sytuacji zawodowej (życiowej) uczniów i uczennic szkół o profilu gastronomicznym - czy i jak potrzebne?

Refleksje w oparciu o analizę materiałów z prelekcji, przeprowadzonych dla uczestników i uczestniczek Projektu „EPDN Branży HoReCa”

### Tytułem wstępu

Osiągnięcie rzeczywistej równości płci jest w Unii Europejskiej postrzegane jako podstawowe prawo, ale również jako warunek konieczny osiągnięcia celów UE związanych ze wzrostem gospodarczym, zatrudnieniem i spójnością społeczną. Równość szans i traktowania kobiet i mężczyzn postrzegana jest w założeniach polityki oraz w działaniach Unii Europejskiej również jako jedna z dróg prowadzących do efektywności w realizacji celów strategii Europa 2020, a mianowicie inteligentnego, trwałego i sprzyjającemu włączaniu społecznego wzrostu (COM (200)2020) czyli istota opartego na sprawiedliwości europejskiego demokratycznego społeczeństwa.

Jednak w pryzmacie polskich problemów z optymalizacją kapitału ludzkiego - niemożność ta rzutuje natomiast na obniżenie konkurencyjności gospodarki krajowej - wyrównywanie szans i statusów zawodowych kobiet i mężczyzn zyskuje jeszcze jedno bardzo ważne i mocno pragmatyczne uzasadnienie. Niestety, w perspektywie aktualnych warunków polskiej edukacji, relacji społecznych, polityki społecznej, legislacji nie można oprzeć się wrażeniu, iż tu wciąż żywy jest neosocjalistyczny slogan-credo, iż „od czasu uśmiechniętej traktorzystki nie ma nierówności między płciami”. Natomiast stwierdzenie, iż to niewykorzystane talenty kobiet i wzmocnienie ich roli na rynkach pracy stanowi remedium na problemy z optymalizacją kapitału ludzkiego (Shaping Structural Change the Role of Women; van Doorne-Huiskes, s.145-146) nie znajduje wielu zwolenników.



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media” ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fnn.pl  
[www.horeca.fnn.pl](http://www.horeca.fnn.pl)

  
FUNDACJA  
NOWE MEDIA

Kształcenie i edukacja to potężne mechanizmy w walce z nierównością i w walce o równość, jednocześnie jednak - tak jak w Polsce - są jednym z najbardziej hermetycznych i najmniej bronionych przed równością bastionów społecznej struktury. Doksyzna (oparta o oczywistościowe kategorie, uprawomocniająca nierówności, reprodukująca kapitał rodzajowy jednostek, uprawiająca urodzajowioną socjalizację) i amorficzna szkoła polska jest tworem z pogranicza fantazmatu, bowiem skostniałość jej systemu, zamrażanie znaczeń, porządkowanie jej codzienności w oparciu o kategorię płci abstrahuje ją i jej zabiegi z aktualnych warunków socjo-ekonomicznych. Edukacja jest wciąż ślepa na płęć (Dzierzowska, Rutkowska, 2009, s. 79 i dalsze), czyniąc binarną polaryzację rodzajów podstawową energią swych jawnych i ukrytych (uświadamianych, bądź też nie) działań i praktyk.

### **Czym jest a czym nie jest równość płci?**

Prowadząc warsztaty, prelekcje, wykłady - dotyczące wyrównywania szans i sytuacji życiowych kobiet i mężczyzn (głównie w perspektywie codzienności edukacyjnej) - niezwykle często spotykam się z mocno bronionym argumentem, iż nie jest możliwa rzeczywista równość sytuacji i szans kobiet i mężczyzn, bowiem istnieją między nimi nieprzekraczalne różnice i dystanse niemożliwe do pokonania. Kobiety są przedstawiane jako słabsze, emocjonalne, predestynowane (w odróżnieniu od mężczyzn) do opieki i wychowywania potomstwa, a przy tym - bardzo często - gadatliwe, kłótlive i o niższych kompetencjach działaniowych; mężczyźni zaś jako silniejsi (fizycznie i psychicznie), nastawieni na rywalizację i ciężką pracę, twardzi, działający, o wyższym poziomie kompetencji technicznych. Zazwyczaj już po kilku ćwiczeniach warsztatowych opartych na autorefleksji większość z głoszących powyższe poglądy dostrzega irracjonalność takiego dzielenia świata na pół i diagnozuje w swoim myśleniu i działaniu wysoki poziom nasycenia stereotypami płci. W jednym natomiast zawsze przyznają swoim warsztatowiczom i warsztatowiczkom rację: kobiety i mężczyźni nigdy nie będą tacy sami, gdyż każda kobieta różni się od pozostałych kobiet oraz mężczyzn, każdy mężczyzna różni się od pozostałych mężczyzn ale i od kobiet. Różnimy się jednak między sobą - w zakresach możliwości i niemożności, talentów, potrzeb, oczekiwań - jednostkowo a nie międzypłciowo. Równość więc to nie jest „takość samość” ale równoprawność różnicy!

Równość ponadto to nie jest „pół na pół” i nie jest to stan społecznych i ekonomicznych relacji i sytuacji, w których wszystkie obowiązki, działania i talenty dzielone są i urzeczywistniane 50/50%. Zatem równość nie polega i nie urzeczywistnia się sytuacji kiedy w sferze prywatnej mężczyzna dźwiga torbę z zakupami od parteru do piętra drugiego, a kobieta od drugiego do czwartego. Równość to nie sytuacja, w której mężczyzna smaży stek z jednej, a kobieta z drugiej strony. Równość w płaszczyźnie zawodowej natomiast to nie rozdział stanowisk i sektorów pół na pół, bez względu na obiektywny rozdział talentów, wiedzy i umiejętności wśród pracowników i pracownic danej branży.

Czym zatem równość jest? Równość to zapewnienie społecznych, ekonomicznych i edukacyjnych warunków do tego, by tak kobiety jak i mężczyźni mogły/li urzeczywistnić pełnię swojego potencjału, by mogły/li zajmować się tym czym chcą, potrafią, rozwijać się i osiągać mistrzostwo stosownie do drzemających (zróżnicowanych osobniczo/jednostkowo a nie płciowo) w nich możliwości i ograniczeń.

## Równość a branża gastronomiczna

Nauczycielstwo to jeden z najbardziej sfeminizowanych zawodów. Według MEN co najmniej 1 przedmiotu gastronomicznego lub spożywczego naucza obecnie w Polsce 4 829 osób (efs.men.gov.pl 24 XI 2011) w tym 512 mężczyzn (10,6%) i 4317 kobiet (89,4%). Jednocześnie badania oświatowe oraz doświadczenia z pracy z nauczycielami/kami z zakresu równości płci wskazują, iż nauczycielki/e bardzo aktywnie (a jednocześnie nieświadomie) uczestniczą w reprodukowaniu kapitału rodzajowego uczniów/nic (Kopciewicz 2003) i niezmiennym porządkowaniu szkolnej - a w konsekwencji rynkowej - rzeczywistości w oparciu o płeć. Poprzez intensywnie i rozlegle uprawiany ukryty program nauczycielki/e współkreują aktualną jakość procesów kształcenia, ale również szanse edukacyjne, zawodowe i przyszłą sytuację życiową uczennic/ w (Kopciewicz 2011). W przypadku branży gastronomicznej nierówności te są wyjątkowo jaskrawe, o czym świadczy między innymi ogromna dysproporcja między feminizacją nauczania tych specjalności oraz uczenia się ich (przeważają uczennice) a strukturą uprawianego już zawodu, gdzie kobiety pracują głównie w małej gastronomii, na niskich i średnich stanowiskach kuchennych, mężczyźni natomiast królują w dużej gastronomii i to oni są szefami kuchni.



Jednak czy nauczyciele i nauczycielki są swoich wpływów świadome i świadomi? A jeśli tak, to czy potrafią konfrontować się ze swoją osobistą odpowiedzialnością za szanse edukacyjne i zawodowe własnych uczniów i uczennic? Czy mają w ogóle świadomość takiej odpowiedzialności? A może są świadome/i źródeł i skutków swoich strategii dydaktyczno-wychowawczych i uważają je za drogę „normalną” w odniesieniu do warunków społeczno-kulturowych naszego społeczeństwa i bez szkody dla uczniów i uczennic (przyszłych pracowników i pracownic)? Na te i inne esencjalne pytania - związane z kondycją wiedzy i świadomości nauczycieli i nauczycielek biorących udział w Projekcie w aspekcie związków płci z przebiegiem i efektami uprawianego przez nich/nie nauczania - spróbuję odpowiedzieć w poniższych rozważaniach.

## Wiedza i samoświadomość uczestniczek i uczestników prelekcji

W ramach Projektu przeprowadziłam 6 pięciogodzinnych prelekcji z zakresu samoświadomości i podstawowych zasad Gender Mainstreamingu, w których udział wzięły 73 kobiety i 17 mężczyzn. W efekcie uczestniczenia w prelekcjach przyrost wiedzy (porównanie wyników z testu startowego i testu końcowego) nastąpił u 100% uczestniczek i uczestników. Średni przyrost wiedzy wyniósł 60,32% - z nieznaczną różnicą między średnim wynikiem kobiet na poziomie 60,08% a średnim wynikiem mężczyzn na poziomie 61,32%.

W trakcie prelekcji uczestniczki i uczestnicy zdobywały/li wiedzę, ale również wykonywały/li ćwiczenia praktyczne, oparte na autorefleksji i czerpiące z ich własnych doświadczeń - osobistych i społecznych.



Okazało się, iż w większości znają one/oni obszary oraz mechanizmy społecznego konstruowania, reprodukowania i funkcjonowania równości/nierówności oraz istotę i mechanizm wytwarzania się tożsamości społecznej. Ich świadomość w tym zakresie jest na tyle wysoka, iż trafnie wytyczały i wytyczali nawet subtelne granice między stereotypem i uprzedzeniem, jak również między stereotypem i uprzedzeniem a wchodzącą na płaszczyznę działania dyskryminacją.

Wykonane zostało ćwiczenie dotyczące identyfikacji społecznych „klatek” kobiecości i męskości, czyli opartych na stereotypach oczekiwań i wymogów społecznych kierujących zachowania i aktywność życiową mężczyzn i kobiet. Uczestniczki i uczestnicy prelekcji stworzyli bardzo bogate i różnorodnie nasycone zbiory ról, cech, aktywności, umiejętności i predyspozycji, które powinna posiadać kobieta i mężczyzna z punktu widzenia społecznej oceny jej/jego adekwatności płciowej. Uczestnikom i uczestniczkom prelekcji z łatwością przyszła rekonstrukcja etykiet, które grożą kobiecie i mężczyźnie za nieprzestrzeganie społecznych norm kobiecości i męskości. Bardzo trudne okazało się jednak podawanie konkretnych przykładów „przewinień” wobec społecznych norm kobiecości i męskości, a osiągnięcie konsensusu niemożliwe. Fakt różnic w opiniach dotyczył głównie zakresu i częstotliwości tych uchybień.

Uczestnicy i uczestniczki prelekcji chętnie dzieliły/li się swoimi wspomnieniami i doświadczeniami dotyczącymi rozróżnień w oczekiwaniach i normach względem płci. Wiele wspomnień dotyczyło okresu dzieciństwa, np. różnych zabaw dla dziewczynek i chłopców oraz nakazów i zakazów (płynących głównie z ust matek, cioc, babć) co do określonych zachowań. Refleksje dotyczyły także norm zachowania (w okresie dorastania i młodości), innych dla dziewcząt i chłopców w aspekcie inicjatywy w relacjach damsko-męskich, sposobów rozwiązywania konfliktów. Pojawiały się także uwagi, iż wśród rodzeństwa inaczej dzielono obowiązki ze względu na płeć.

W dyskusji w obrębie prowadzonych ćwiczeń uczestniczki i uczestnicy zauważały/li ambiwalentne współcześnie oczekiwania wobec mężczyzn ze strony kobiet i wobec kobiet ze strony mężczyzn. Zauważone zostały również normatywne przeciążenie roli oraz wyabstrahowanie - przynajmniej części z nich - przepisów kobiecości i męskości ze współczesnej społeczno-ekonomicznej rzeczywistości polskiej. Akcentowano także - na bazie własnych życiowych doświadczeń i obserwacji sytuacji społecznych - istnienie podwójnych norm w odniesieniu do kobiet i mężczyzn (np. spędzanie czasu poza domem, spożywanie alkoholu).

### **Wyrównywanie szans w nauczaniu gastronomii - jest czy nie jest zasadne i potrzebne?**

Uczestniczki i uczestnicy prelekcji dokonywały/li także analizy własnej pracy dydaktycznej i wychowawczej pod kątem: przydzielanych uczniom i uczennicom aktywności/zadań, sposobu oceniania osiągnięć szkolnych i zachowania (kod regulacyjny), tworzenia określonych warunków pracy intelektualnej (ilość i jakość poświęconej uwagi, sposób odpytywania, motywowanie), języka (kto, jak, ile i co mówi), etc. Wiele/u spośród uczestników i uczestniczek prelekcji twierdziło początkowo, iż w żaden sposób i na żadnym obszarze swej pracy szkolnej nie różnicują oni komunikacji i praktyki - w toku szkolnej codzienności - ze względu na płeć. Wiele nauczycielek i nauczycieli wskazało jednak na konkretne płaszczyzny, na których różnice takie występują, akcentując (w większości, nie wszyscy), iż robią to świadomie i podając argumentację przemawiającą za taką właśnie strategią. Jednocześnie stosunkowo często uczestniczki/cy były/li zupełnie nieświadomi, że ich praktyki mogą być w jakimkolwiek stopniu i zakresie narzędziem reprodukcji stereotypów i pogłębiania nierówności ze względu na płeć, w konsekwencji zaś jednym z kanałów osłabiających szanse zawodowe i życiowe powodzenia uczennic.

- Wśród tych spostrzeżeń i uwag dominowała kwestia przydzielania chłopcom zadań związanych z siłą fizyczną (przenoszenie sprzętu, mebli szkolnych), ale również umiejętności stereotypowo przypisanych każdej z płci: chłopcy obsługują sprzęt, dziewczęta robią gazetki, sprzątają po kucharzeniu, bowiem „im to lepiej wychodzi i oni się w tej aktywności lepiej czują”. W tym punkcie wywiązywała się bardzo żywa dyskusja dotycząca pewnych doksytycznych kategorii tworzących ukryty program (hidden curriculum) na poziomie zachowań i postaw poszczególnych nauczycielek/li i wychowawczyń/ców. Mowa była między innymi o tym, że należy motywować, umożliwiać, kierować uwagę uczennic w stronę zadań i aktywności stereotypowo przypisanych uczniom i odwrotnie, nie fiksując się jedynie na własnych stereotypach, które - co charakterystyczne dla symbolicznej przemocy, stanowiącej według Pierre’a Bourdieu „przemoc podskórna” - traktowane są jako oczywistość lub naturalność.

- Uczestniczki i uczestnicy prelekcji mówiły/li także o tym, iż od uczennic oczekują grzecznego zachowania i pilności, wprost formułując wobec nich oczekiwanie, że mają stanowić wzór dla chłopców (przeskolność dziewcząt).
- Podnoszona była także kwestia, iż chłopcy są „mniej problematyczni” w pracy wychowawczej - można na nich „huknąć” i łatwo przywołać ich do porządku, a konflikty rozwiązują w sposób prosty (przemoc fizyczna), szybko i efektywnie („idą na pawia”). Dziewczęta na tym samym polu stwarzają więcej problemów: są delikatniejsze, zatem trudno jest moderować ich zachowanie i wpływać na jego zmianę, a konflikty prowadzą do długich napięć przenoszących się na forum całej klasy.
- Nauczycielki wspominały, że zwracają uwagę dziewcząt na to, by nie ubierały się wyzywająco i nie robiły ostrego makijażu. Ten kod regulacyjny zatrzymuje się jednak na poziomie wskazówki/rygoru/normy bez uzasadnienia lub też bez jakichkolwiek zabiegów, które dawałyby uczennicom szansę zaistnienia i budowania poczucia własnej wartości w inny sposób jak tylko poprzez ciało. Te refleksje zgodne są ze spostrzeżeniem Roland’a Meighan’a, iż w szkole komentowane są wygląd uczennic, ale osiągnięcia chłopców (Meighan, 1993, s. 340). Tym samym podtrzymywana jest ciałocentryczność (somatyzacja) (Kopciewicz 2011, *passim*) świata szkoły.

Ponadto znamienne jest, iż w większości argumenty oscylowały wokół naturalizacji (np. „inne zadania wykonują uczennice i uczniowie, ale to naturalne, bo mają inne predyspozycje/ to naturalne, bo oni/one sami/e się tak dobierają”) lub/i neutralizacji („nie stosuję jakichkolwiek zróżnicowań w ocenianiu wyników i zachowania, w przydzielaniu zadań, w komunikacji, oczekiwaniach, motywacji”). Fakt braku świadomości co do własnych uwikłań doskonale egzemplifikują wypowiedzi uczestniczek i uczestników, wskazujące na niekoherencję oczekiwań i kodu regulacyjnego (przekazywanego poprzez komunikaty dotyczące powinności ze strony uczennic):

- „od dziewcząt oczekuję większego zaangażowania w naukę i pozytywnego zachowania” (czyli proszkolności zogniskowanej wokół posłuszeństwa, grzeczności, bierności, poddaństwa i socjalizującej do milczenia -M.D.);
- „wpajam uczennicom, iż muszą dążyć do życiowej niezależności” (ale kompetencje psycho-społeczne - a raczej ich brak - nabyte w toku socjalizacji poprzez proszkolność wykluczają taką umiejętność - M.D.).

Zdarzało się jednak, iż uczestniczki i uczestnicy prelekcji, mówiąc o stosowanych przez siebie rozróżnieniach względem uczniów i uczennic, początkowo uzasadniały/li je ich naturą, ich predyspozycjami, lub - w najlepszym wypadku - chęcią dostosowania się i otrzymania akceptacji grupy - jednak po zadawanych przeze mnie kolejnych pytaniach dotyczących źródeł i efektów ich działań dostrzegali, iż tego rodzaju praktyki nie są „naturalne”, lecz kulturowe i nie są „niewinne”, lecz mają swoje drugie dno w postaci samospełniającej się przepowiedni albo obiektywnego wpływu na szanse zawodowe uczniów i uczennic.



## Wnioski

Przyrost wiedzy i znajomości zagadnień z zakresu GM był - bez względu na płeć - w efekcie zrealizowanych prelekcji okazał się być wysoce satysfakcjonujący i dotyczył 100% uczestniczek i uczestników.

Identyfikowanie własnej tożsamości i autoprezentacja oparte były w większości przypadków o zliberalizowane/zmiękczone stereotypy lub niezależne od nich.

Umiejętność identyfikacji, wskazywania obszarów i mechanizmów działania i sankcjonowania stereotypów i przepisów ról rodzajowych była znaczna/wysoka, jak również podejmowane były próby krytycznej dekonstrukcji tychże oczekiwań.

Jednakże w momencie podsumowania prelekcji ćwiczeniem - grą dyskusyjną - polegającym na podawaniu konkretnych argumentów na poparcie (lub argumentów przeciwko) zasadności wdrażania działań Gender Mainstreaming w 6 priorytetowych obszarach nauczycielki i nauczyciele nie potrafili/li skonstruować żadnego argumentu i uprawomocnienia poza doksycznymi („nie, bo tak jak jest jest dobrze”, „nie bo różnice wynikają z natury kobiet i mężczyzn”, „tak, bo kobiety i mężczyźni mają prawo do równości”) i ideologicznymi („nie, bo miejsce kobiety jest w domu”, „nie, bo mężczyzna nie nadaje się do opieki nad dzieckiem tak jak kobieta”, „tak bo jak kobiety pójdą do pracy to mężczyznom będzie lżej”).

Jak wynika z analizy zebranego podczas prelekcji materiału badawczego nauczyciele i nauczycielki dryfują między skostnieniem a liberalizacją, między doksycznością a dogmatycznością a liberalizacją. Analiza tworzonych przez nie/nich narracji na temat ich ukrytego programu wyraźnie wskazuje, iż ich (re)konstruowanie świata szkoły i wpisywanie go w szersze otoczenie społeczno-kulturowe odbywa się w oparciu o powszechne stosowanie praktyk różnicujących uczniów/uczennice na płaszczyznach: komunikacji werbalnej, różnic w kodzie regulacyjnym, oczekiwań i ich przekładania na przydzielane uczniom i uczennicom zadania - również kierowanie ich na praktyki, co ma już bardzo mocno pragmatyczny wymiar rzutujący na przyszłe szanse rynkowe - warunków pracy intelektualnej (Kopciwicz, 2009, s. 15-24).

Czyżby zatem szkoła była skazana na odporność (i oporność) na wielowymiarowe i znaczące zmiany i przewartościowania dokonujące się od wielu lat na gruncie płci/rodzaju i skorelowanych z nimi ról społecznych?

Czyżby nauczyciele i nauczycielki nie byli/ły w stanie zmierzyć się z osobistą odpowiedzialnością za losy rynkowe i życiowe uczennic i uczniów? Czyżby nie potrafili/li rzucić doksycznych okularów i zrezygnować ze swego uczestnictwa w reprodukowaniu zastanego, opartego o stereotyp i nierówności porządku szkoły i swojej branży?

Otóż stereotypy płci, w których jesteśmy pławieni od momentu narodzin (a jak wskazuje wiele eksperymentów nawet wcześniej) tkwią w nas podskórnice, przez co są niezwykle trudne w identyfikacji - a to udało się osiągnąć w toku prelekcji i ćwiczeń warsztatowych - a tym bardziej w wykorzenieniu. Jednak mogą zaryzykować stwierdzenie, iż podczas dyskusji w grupach udało się zaszczyć (przynajmniej w niektórych) w nauczycielach i nauczycielkach ziarno wątpliwości dotyczące oczywistości i prawomocności stosowanych przez nie/nich strategii. Jest to pierwszy krok do namysłu nad własnym działaniem i zauważania obszarów skutkujących utrzymaniem lub intensyfikacją nierówności edu-

cyjnej a później rynkowej uczniów i uczennic szkół o profilu gastronomicznym. Można mieć nadzieję, że stanie się to przyczynkiem do stopniowego wzrostu refleksyjności we własnej, codziennej pracy oraz przejmowania odpowiedzialności za sukcesy edukacyjne i życiowe uczniów i uczennic. Taka świadomość i wyrównywanie szans jest bowiem bardzo istotne na obszarze branż tak mocno urzeczywistniających nierówności jak branża gastronomiczna.

### **Źródła:**

van Doorne-Huiskes A. (2003), Równe szanse w Unii Europejskiej: teoria i praktyka, w: A. Geske Dijkstra, J. Plantega, red., *Ekonomia i płeć. Pozycja zawodowa kobiet w Unii Europejskiej*, GWP, Gdańsk.

Dzierzgowska A., Rutkowska E., (2009), *Ślepa na płeć - edukacja równościowa po polsku*, Fundacja Feminoteka, Warszawa.

Europa 2020. Strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającemu włączaniu społecznemu, [COM (2010) 2020],

[http://ec.europa.eu/eu2020/pdf/1\\_PL\\_ACT\\_part1\\_v1.pdf](http://ec.europa.eu/eu2020/pdf/1_PL_ACT_part1_v1.pdf).

Kopciewicz L., (2003), *Polityka kobiecości jako pedagogika różnic*, Wydawnictwo „Impuls”, Kraków.

Kopciewicz L., (2009), *Edukacja jako praktyka dominacji. Udział szkoły w wytwarzaniu* Kopciewicz L., (2011), *Nauczycielskie poniżanie. Szkolna przemoc wobec dziewcząt*, engram/Difin, Warszawa.

Meighan R., (1993), *Socjologia edukacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.

*Promoting Gender Mainstreaming in Schools*, Dyrektorat Generalny Praw Człowieka, Strasburg 2004,

[http://www.coe.int/t/dghl/standardsetting/equality/03themes/gender-mainstreaming/EG-SGS\(2004\)RAPFIN\\_en.pdf](http://www.coe.int/t/dghl/standardsetting/equality/03themes/gender-mainstreaming/EG-SGS(2004)RAPFIN_en.pdf).

*Shaping Structural Change - The Role of Women*, Raport OECD 1991.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Krzysztof Lendzion**

Specjalista monitoringu i ewaluacji projektu

# Raport z wdrożenia programu doskonalenia zawodowego w przedsiębiorstwach w 6 różnych regionach geograficznych Europy- wnioski i rekomendacje

## 1. Wstęp

Głównym celem projektu pt. „Europejski Program Doskonalenia Nauczycieli Branży HoReCa” było wypracowanie w ścisłej współpracy z przedsiębiorstwami i szkołami zawodowymi skutecznego programu doskonalenia zawodowego dla nauczycieli przedmiotów zawodowych (NPZ) i instruktorów praktycznej nauki zawodu (IPNZ): kucharz i pokrewnych oraz kelner i pokrewnych i podniesienie poziomu kwalifikacji praktycznych i dydaktycznych w.w. 90 NPZ i IPNZ w tym co najmniej 11 M, poprzez m.in. trwające 2 tygodnie praktyki w przedsiębiorstwach w Europie.

Cel realizowany był w okresie od 1 I 2011 r. do 30 VI 2012 r. dla beneficjentów ostatecznych z obszaru całego kraju i składał się z następujących celów szczegółowych:

- opracowanie w ścisłej współpracy z przedsiębiorstwami i szkołami zawodowymi programu realizacji 2 tygodniowych praktyk w przedsiębiorstwach branży HoReCa w Europie
- pogłębienie wiedzy i umiejętności 90 BO dotyczących aktualnie stosowanej technologii, sprzętu i organizacji w rzeczywistych warunkach pracy przedsiębiorstw branży HoReCa w Europie a także zdobycie przez BO dodatkowych praktycznych umiejętności zawodowych
- podniesienie poziomu kwalifikacji dydaktycznych 90 BO w zakresie praktycznego nauczania zawodu rozwijanie postawy innowacyjności 90 BO w zakresie metodyki pracy NPZ i IPNZ



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media” ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
FUNDACJA  
NOWE MEDIA

- zwiększenie wiedzy i umiejętności 90 BO w zakresie technologii i organizacji pracy w przedsiębiorstwach branży HoReCa w Europie
- uzyskanie przez BO wiedzy i zwiększenie świadomości n.t. społecznego funkcjonowania Kobiet i Mężczyzn
- zwalidowanie optymalnego programu doskonalenia zawodowego poprzez 2 tygodniowe praktyki w przedsiębiorstwach branży HoReCa oraz upowszechnienie wniosków i rekomendacji.

Do projektu zrekrutowano 90 czynnych zawodowo nauczycielek i nauczycieli przedmiotów zawodowych zawodów związanych z branżą HoReCa w szczególności zawodów kucharz i kelner oraz pokrewnych, kształcących w systemie oświaty na terenie całej Polski w tym 16 mężczyzn. W projekcie wzięło udział 25 nauczycieli i nauczycielek zawodu kelner i pokrewnych (21 kobiet i 4 mężczyzn) oraz 65 nauczycieli i nauczycielek zawodu kucharz i pokrewnych (53 kobiety i 12 mężczyzn). Pochodzili oni z 67 szkół ze wszystkich 16 województw.

W ramach projektu uczestnicy i uczestniczki:

W pierwszej części odbyli diagnozę początkową, w czasie której przeszli test teoretyczny, test praktyczny technik kulinarnych (indywidualny i grupowy) oraz przeprowadzili prezentację dydaktyczną. Zadania zostały przygotowane przez ekspertów merytorycznego i dydaktycznego, którzy także przeprowadzili diagnozę wśród uczestników i uczestniczek. W pierwszej części odbyły się też warsztaty z zakresu Gender Mainstreaming.

Następnym etapem projektu była realizacja praktyk dla nauczycieli i nauczycielek w sześciu regionach geograficznych.

Praktyki odbyły się:

- w restauracji „Ristorante Il Cantone dello Sport Hotel Alpina di Stefano Masanti” w miejscowości Madesimo w Lombardii we Włoszech
- w restauracji „La Scuola di Serra” w miejscowości Serramazzoni we włoskim regionie Emilia Romagna
- w restauracji „Kais” w Lizbonie oraz „Serrazola” w Sintrze w Portugalii
- w restauracji „Terpsi” w Atenach
- w hotelach: „Mercure Hotel Neuperlach Sud” i „Mercure Orbis Hotel Munchen Perlach” w Monachium oraz w gościach „Zur Post” w Kiefersfelden oraz „Schneiderwirt” w Nussdorf w Bawarii/Niemcy
- w hotelu „Royal Palace” w Platamonas w Macedonii Greckiej.

W każdym regionie geograficznym praktyki odbyło po 15 Nauczycieli/Nauczycielek. Po powrocie z praktyk odbyła się diagnoza końcowa. Gdzie tak jak w części pierwszej nauczyciele i nauczycielki poddani zostali testom teoretycznym i praktycznym i przeprowadzili prezentację dydaktyczną.

Na podstawie diagnoz eksperci stworzyli indywidualne karty oceny dla każdej z diagnozowanych osób. W czasie wszystkich etapów realizacji projektu odbywała się ewaluacja i monitoring.

Zwieńczeniem projektu była konferencja w maju 2012 r. w czasie której każda z grup wyjazdowych (z 6 regionów) przygotowała i przedstawiła prezentację multiinstrumentalną (z zastosowaniem różnych nowoczesnych form przekazu: prezentacji multimedialnej, life-cookingu, elementów lekcji). Odbyło się też podsumowanie projektu.

## **2. Jak zostały wdrożone, zrealizowane i ocenione zagraniczne praktyki?**

Nauczyciele i nauczycielki biorący udział w projekcie w czasie diagnozy końcowej wypełnili ankietę PAPI, w której ocenili jakość zorganizowanych praktyk. Na wykresie 1 i 2 przedstawiono zbiorczą ocenę praktyk zebraną z 90 ankiet.

Uśredniona ocena praktyk i ich realizatorów jest dobra. W skali 5 stopniowej (gdzie 5 oznaczało ocenę najwyższą a 1 najniższą) praktyki i ich realizatorzy zostali ocenieni stosunkowo wysoko. Najwyżej oceniono (4,58) życzliwość i przyjazne nastawienie natomiast najniżej (4,18) możliwość pozyskania informacji i odpowiedzi na pytania. Wszystkie z ocenianych kategorii zostały ocenione dobrze lub dobrze z plusem.

Ocena poszczególnych praktyk była jednak mocno zróżnicowana i zależała od miejsca, w których się odbywała oraz wybranego realizatora, któremu zlecona została organizacja praktyki.

Praktyki w ramach projektu zostały zlecone zewnętrznym wykonawcom w trakcie przeprowadzonego zapytania ofertowego (zgodnie z przewidzianą dla Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki zasadą konkurencyjności). Każdy z potencjalnych wykonawców musiał w trakcie wyboru przedstawić dokumenty potwierdzające jego doświadczenie w organizacji podobnych przedsięwzięć i udowodnić, że jest w stanie zrealizować zaplanowany program praktyk. Mimo wysłania zapytań do wielu podmiotów gospodarczych działających w branży szkoleniowej i turystycznej do udziału w postępowaniu zgłosiło się tylko kilka firm, które spełniały wymogi stawiane w zapytaniu i jednocześnie były zainteresowane organizacją takiego unikatowego wyjazdu. Potencjalnych wykonawców odstraszały procedury związane z przygotowaniem dokumentacji i dosyć wymagające zapisy zapytania (w obszarze merytorycznym i finansowym). Spośród oferentów, którzy złożyli formalnie ważne oferty i udowodnili, że są w stanie zrealizować zamówienie, z użyciem kryterium „najlepszej ceny ofertowej” wybierano wykonawców.

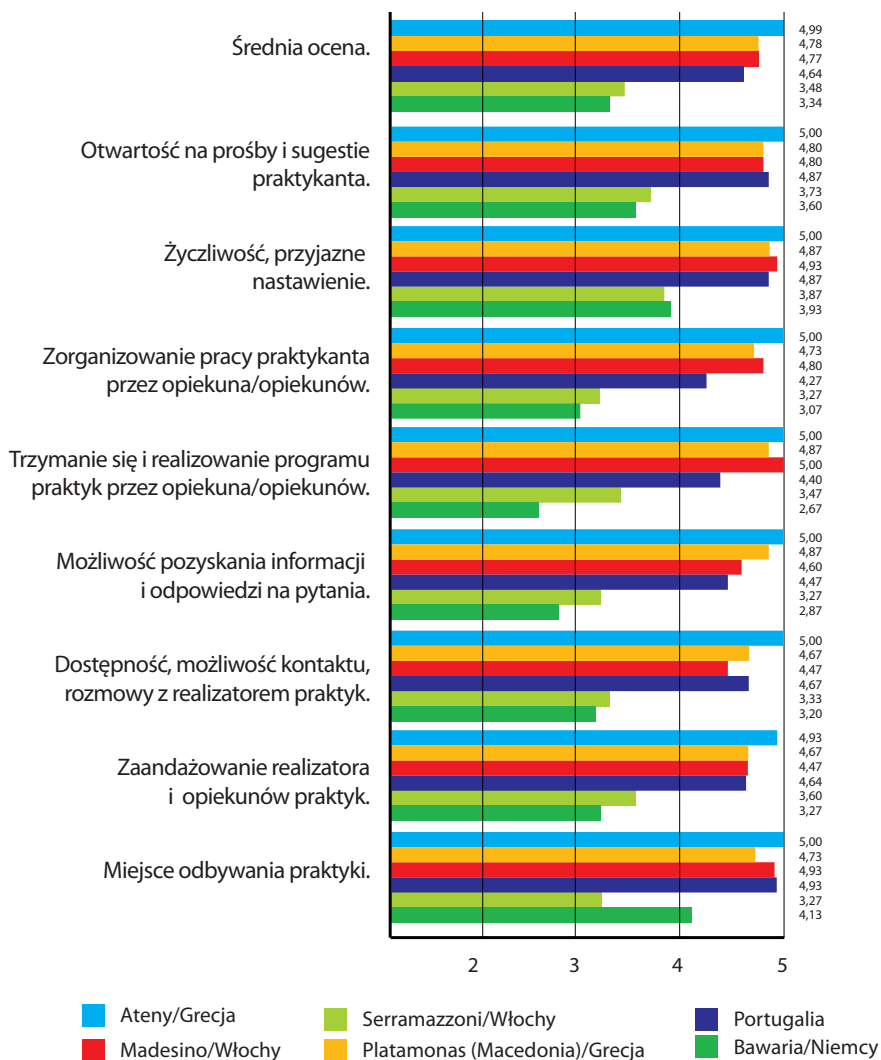
**Wykres nr 1.** Średnia ocena zbiorcza praktyk realizowanych w 6 regionach geograficznych przez 90 uczestniczek i uczestników



**Źródło:** opracowanie własne, nauczyciele i nauczycielki n=90.

Oceny poszczególnych praktyk różnią się znacząco. W różnych regionach geograficznych praktyki zostały zorganizowane w inny sposób i przez różnych przedsiębiorców. Niektóre zorganizowane praktyki spełniały oczekiwania uczestników i uczestniczek. Inne oceniane były znacznie gorzej. Rozbieżności te przedstawiono na wykresie 2.

**Wykres. 2.** Ocena praktyk zrealizowanych w 6 regionach geograficznych przez 90 uczestniczek i uczestników w zależności od miejsca odbywania praktyk



**Źródło:** opracowanie własne, nauczyciele i nauczycielki n=90.

Najniżej oceniono praktyki odbywające się w Niemczech oraz we Włoszech w Serramazzone. Z danych uzyskanych w trakcie wywiadów wynika, że praktyki te charakteryzowały się tym, iż praktykantki i praktykanci zostali postawieni wobec ogromnej ilości obowiązków. Ośmiogodzinny rytm wytężonej pracy drastycznie różnej od tej, którą nauczycielki i nauczyciele wykonują na co dzień a także konieczność odnalezienia się w nowej roli zawodowej - kucharza czy raczej pomocnika kucharza, odpowiedzialnego za terminowe wykony-



wanie rutynowych obowiązków wynikających ze zobowiązań praktykobiorców m.in. stanowiły o tym, że praktyki te są ocenione najniżej.

## 2.1. Ocena wdrożenia programu doskonalenia zawodowego w Grecji przez firmę Dionizos Theofilos Vafidis w Attyce (Ateny) i Macedonii (Platamonas)

Najlepiej oceniono dwie praktyki w Atenach/ Grecja (średnia arytmetyczna z ocen-4,99 w skali od 1 do 5) oraz w Macedonii/Grecja (4,78) zorganizowane przez firmę Dionizos Theofilos Vafidis z Warszawy. Theofilos Vafidis to znany mistrz greckiej sztuki kulinarnej z bardzo dużym doświadczeniem w zakresie doskonalenia nauczycieli zawodu. Zorganizowane przez niego praktyki spełniły w stopniu dobrym lub bardzo dobrym oczekiwania nauczycieli i nauczycielek. Praktyki zorganizowane zostały w sposób najbardziej oczekiwany przez większość uczestników i uczestniczek. W czasie praktyk przedstawiano instruktaż wykonania potrawy/czynności, a następnie w toku praktyk nauczyciele/ki powtarzali je pod okiem opiekuna, który cały czas je korygował. Osoby biorące udział w tych praktykach doceniły też troskliwą opiekę organizatorów poza czasem praktyk.

Oto jak wypowiadali się o praktykach w Platamonas i Atenach sami uczestnicy i uczestniczki:

*„Poznaliśmy nowe przepisy kuchni greckiej, które automatycznie przekazujemy (na lekcji)”*

*„Na pewno poznaliśmy kuchnię grecką, ale również poznanie zwyczajów, tradycji, kultury. Mielśmy wycieczki fakultatywne, więc zobaczyliśmy trochę kraju.”*

*„Tam było wszystko the best. Jak myśmy na coś zwrócili delikatnie uwagę to oni bez problemu to zmieniali”*

*„....Hotel był maleńki (Platamonas) i byliśmy tam jedyne. Był z nami Grek, który wszystko nam tłumaczył, pokazywał. Przekazywał dużo wiedzy nie tylko praktycznej, kuchennej, ale też na przykład o kulturze greckiej opowiadał. Jako Grek potrafił nam to wszystko fajnie przekazać, więc pod tym względem było super. Ja jestem bardzo zadowolona. Zwiedzałyśmy fabrykę sera, winnice, gdzie poznawałyśmy produkcję wina, wszystko dokładnie nam tłumaczono. Przy wycieczkach fakultatywnych było też zwiedzanie.”*



*„Tam była Małgosia i Teo, więc myślę, że oni nie mieli płacone za to, że nas gdzieś tam popołudniami zabierali no więc wyszukiwali restauracje co wieczór byliśmy w innej restauracji (Atenty) To tutaj są charakterystyczne owoce morza, możecie poznać, tam są jakieś, tam znów coś, taksówkami się wracało bo to było odległe. Wszędzie naprawdę, począwszy od tego, że ten bazar, bardzo przemili szefowie kuchni... O cokolwiek się zapyaliśmy to doradzili. Nie wiedzieliśmy, że Grecy mają tak pozytywny stosunek do Polaków bo oni po prostu tak szanują pracę Polaka, wiedzą, że Polak jest dokładny nawet jak coś chcieliśmy kupić i jak usłyszeli, że jesteśmy z Polski to połowę ceny od razu nam zjechali”*

*„Chwałę sobie fakt, że poznałam kuchnię grecką... Dostaliśmy całe zestawy przepisów, gdzie mam naniesione uwagi, moje własne notatki, więc mogę sobie gotować z tych przepisów. Wykorzystuję je dla własnych potrzeb także tego się nauczyłam to było fajne. Uczę w szkole różnych przedmiotów, nie tylko obsługi, ale również są to zajęcia z gotowania, technologii, mam zajęcia praktyczne więc mogę to wykorzystać.”*

*„Obsługa owoców morza. Nowe techniki obróbki cieplnej. Nowe składniki poznaliśmy co używamy”*

*„Byliśmy nawet na targach gdzie było bardzo dużo owoców morza, mięs owoców ta ich sałata np. tak powszechnie stosowana. Nowe składniki kuchni, których u nas nie ma bardzo dużo rzeczy się da popularne przyprawy, bazylija, oregano, cynamon do mięsa ciekawostka”*

Osoby uczestniczące na praktykach w Grecji wymieniają dobrą organizację, zaangażowanie opiekunów a także niezwykłą wartość merytoryczną, jaką miała praca w kuchni. Cenią sobie możliwość poznania nowych smaków, sposobów serwowania czy przypraw. Nową wiedzę i umiejętności przenoszą na grunt pracy w szkole. Poza tym, że ten obowiązkowy czas był zorganizowany wzorcowo, uczestniczki i uczestnicy wskazują na



zaangażowanie opiekunów i ich stałą troskę o dobrostan i komfort praktykantów i praktykantek. Badane osoby czuły się dobrze i w pełni zaopiekowane. Nauczycielkom i nauczycielom bardzo odpowiadała atmosfera wyjazdu i klimat całej praktyki co również wpłynęło na tak dobrą ocenę.

*„Nie spokojniej, przede wszystkim pracują wolniej bez pośpiechu zaczynają od kawy, rozkręcają się pół godziny. Spokojniej to ja uważam, że to bardzo dobrze, bez nerwów. Wolniej zegarki chodzą.”*

*„Tak sałatę na kolację, bardzo dużo piliśmy oliwy z oliwek () zimnej wody ()”*

*„Częściej się uśmiechają. Są pogodni, wyluzowani - ja się zaraziłam”*

Atmosfera pozbawiona stresu i napięcia była ważnym czynnikiem determinującym dobre samopoczucie nauczycielek i nauczycieli. Uczenie się w warunkach spokoju, bezpieczeństwa i optymizmu jest znacznie efektywniejsze, niż uczenie się w atmosferze strachu i zagrożenia. Można zatem stwierdzić, że praktyki w Grecji stanowiły optymalny przykład, w jaki powinny być zorganizowane nie tylko analogiczne przedsięwzięcia, ale uczenie się w ogóle.

## 2.2. Ocena wdrożenia programu doskonalenia zawodowego w Lombardii/Włochy

Bardzo dobrze „merytorycznie” (średnia ocena 4,77) zostały też ocenione praktyki zorganizowane w rekomendowanej przez przewodnik Michelin „Ristorante Il Cantone dello Sport Hotel Alpina di Stefano Masanti” w miejscowości Madesimo we włoskiej Lombardii. Zostały one zorganizowane przez firmę Synergia Sp. z o.o. z Łodzi. Nauczyciele i nauczycielki mieli przywilej praktykowania pod okiem światowej klasy mistrza sztuki kulinarnej, propagatora slow food'u- Stefano Masanti oraz poznawali najwyższe standardy obsługi przedstawione przez Raffaellę Mazzina.



*„ ja nie mam słów, żeby opisać jego podejście do nas”*

*„mający wiedzę, fachowiec, przystępnie tą wiedzę przekazuje, w śmieszny i sympatyczny sposób, taki empatyczny (Stefano Masanti)”*

*„znający się na rzeczy, bardzo przesympatyczny, z chęcią byśmy przyjęły po raz drugi w to miejsce”*



*„przedstawił nam tak szeroki asortyment począwszy od owoców morza, poprzez ryby przez mięsa, ciasta i desery. Miałymy możliwość zobaczenia, zrobienia przede wszystkim, pokazał ciekawy sposób dekoracji, wykorzystywania roślinek, kwiatków, będący właśnie tutaj naturalnym bogactwem Alp”*

*„A przede wszystkim nie miał tajemnic przed nami, żadnych sekretów, wszystko jakie przepisy i jakie miał sposoby, wszystko nam przekazywał”*

*„Tak to w Alpy, no ale my jako kucharze naprawdę byliśmy rewelacyjnie tam przez tego Stefana traktowani. Sami mogliśmy robić, no przesympatyczny człowiek i bardzo dużo żeśmy się dowiedzieli. A znowu kelnerzy jeszcze, kelnerzy też bardzo sobie chwalili, bo ich uczył, uczył pan Salvatore, który osobiście obsługiwał Jana Pawła II, człowiek o wielkiej kulturze, wielkich kompetencjach i wielkich umiejętnościach. No to samo mogę powiedzieć o Stefano ja jako kucharz, ale także no mówię tak jak na początku powiedziałam w zamkniętymi oczami bym pojechała. Chociaż podróż samolotem nie za bardzo przeżyłam”*

*„Idealnie jak z programem, co było zaplanowane na każdy dzień. Wszystko przez różne rodzaje mięs, przez owoce morza, przez nawet też dodatkowe m.in. atrakcje w Alpy i chodziliśmy zioła zbieraliśmy, grzyby, gdzie tam połowę oczywiście później się nie nadawało, bo według naszego uznania można by było wykorzystać w potrawie, no ale Stefano ocenił, że absolutnie nie. Nikt by po tym nie przeżył, nie wyszedł by tak, tak”.*

Duża wiedza, mistrzowskie umiejętności w połączeniu z serdecznością i otwartością opiekunów sprawiły, że praktyki w Lombardii także zyskały sobie, tak w grupie kucharzy, jak i kelnerów bardzo wysokie uznanie. Spośród rzeczy bytowych były problemy związane ze specyfiką kuchni Lombardii. Szczególnie Nauczycielkom brakowało świeżych warzyw i owoców.

*„No nie wiem, we Włoszech nie mieliśmy ani kawałka surówki”*

„Łyżką dziegciu” były także nieporozumienia „techniczne” związane z organizacją wyjazdu. Nauczyciele i nauczycielki stwierdzili, nie dostawali wszystkich informacji na czas (związanych z organizacją wyjazdu, bagażem, terminami poszczególnych działań). Nie otrzymali na czas słowniczka, który mieli przygotować organizatorzy. Jednakże w tej kwestii

organizatorzy postanowili wywiązać się inaczej:

*„Mieliliśmy lekcje języka włoskiego, zawsze rano, godzinę czasu, półtorej. To na pewno każdy miał taką refleksję, później wracając, że bez języka to nie idzie. No i tak samo to przekazujemy uczniom swoim, że muszą się języków uczyć”*

Zdaniem uczestników i uczestniczek były też problemy z niedokładnym tłumaczeniem. Jedną z osób, która skrzyła nogę miała też problem z otrzymaniem odszkodowania od ubezpieczyciela. Mimo problemów technicznych ogólna ocena tych praktyk jest bardzo wysoka a uczestniczki i uczestnicy niejednokrotnie potwierdzali swoimi deklaracjami chęci powrotu do Madesimo.

### 2.3. Ocena wdrożenia programu doskonalenia zawodowego w Portugalii

Bardzo dobrze (średnia ocena 4,64) oceniono też praktykę zrealizowaną w Portugalii zorganizowaną przez firmę FPMS Joanna Ochniak z Poznania. Praktyki realizowane były w restauracji „Kais” w Lizbonie oraz „Serrazola” w Sintrze w Portugalii. Praktykanci zwrócili uwagę na ogromny profesjonalizm i życzliwość organizatorów praktyk po stronie portugalskiej.

*„poznaliśmy nowe potrawy, te których myśmy tutaj nie widzieli, z którymi byśmy się nie spotkały ewentualnie byśmy widziały przez okno na wystawie, a nie wiem czy stać nas by było na wypróbowanie wszystkich, dlatego to było ciekawe. Takie połączenia smakowe, których w życiu byśmy nie przypuścili. Potrawy stosowane w tych różnych krajach. Posmakowaliśmy bardzo dużo”*



*„Trafila, tzn. mi się wydaje, że mieliśmy super praktykę... Chodzi mi o kucharzy, bo np. mieliśmy Marokankę, która typowo marokańskie robiła potrawy, mieliśmy Luisa Alvesa, który jest jednak można powiedzieć, mieliśmy tego pana nie pamiętam jak on miał tego hindusa- cukiernika, który też nam naprawdę pokazał. Dla mnie na praktyce było to, że my na bazie ich surowców, ich technik, które poznaliśmy, zobaczyliśmy, poobserwowaliśmy i w tym środowisku, my poznaliśmy tych ludzi, poznaliśmy jak oni żyją także zupełnie inaczej te potrawy, które tworzyliśmy nabrały innego wymiaru, bo jak ja sobie ściągnę recepturę albo zobaczyłabym ich jak oni u mnie pracują mało bym wyniosła a ja zobaczyłam jak oni rzeczywiście pracują, każdy z nich miał inny styl, każdy inaczej.”*

*„Dla mnie to było bardzo ciekawe... my byliśmy cały dzień w kuchni, można powiedzieć od rana do wieczora”*

*„Bardzo wyjazd był rewelacyjny, naprawdę pod każdym względem”*

*„Na jakiej praktyce byliśmy, że np. serwowali nam 23 potrawy które mogłyśmy posmakować to była nowoczesna restauracja. Mieliśmy okazję zobaczyć najdroższą przyprawę świata... W hotelu 5 gwiazdkowym od razu z pokazem”*

*„no ta cała atmosfera, w której odbywała się ta praktyka. Zobaczyliśmy Portugalię od każdej strony prawda i to jest właśnie ważne”*

*„obiad w takiej starej restauracji, przepięknej, najstarszej w Lizbonie, nikt nam wcześniej nie mówił, przejazdka bryczką po starym mieście i potem od razu do przepięknej złotej restauracji takiej starej prawie 300 letniej”*



*„Super, zadowoleni jesteście. Ta praktyka była wyjątkowa. Tak zagospodarowany czas, że nie było właściwie, że albo coś robiliśmy, czymś się zajmowaliśmy jak było troszeczkę czasu wolnego to już coś zwiedzaliśmy, od rana do wieczora mieliśmy wypełniony czas, nie było tam jakichś sytuacji przeciągającej, że my się nudzimy coś takiego absolutnie i ta 23 np. dopiero do pokoju”*

*„Cały czas zajęcia nie z typowym teoretykiem tylko praktykiem, osobą która w praktyce wszystko robi”*

*„Bardzo, każdy z kucharzy pamiętacie w Portugalii. Mieliśmy zajęcia z jednym mistrzem i później wyganiał nas z kuchni mówił proszę teraz się już przebrać za pół godziny będzie kolacja i on zostawał sam i robił dla nas niespodziankę. Każdy z nich robił niespodziankę taką tradycyjną, np. herbatka marokańska w ogóle miała nie być w programie ale jest charakterystyczna poprobujemy prawda. Także te niespodzianki też były dla nas takie ciekawe”*

*„Oni też myśleli o nas jak o żywej reklamie, później jak my wrócimy do naszych dzieciaków i zaszczipimy i nich taką sympatię do tego kraju to też będzie procentowało w przyszłości. Zrobili to w sposób umiejętny, bo my to właśnie pamiętamy prawda i mówimy. Także niesamowite wrażenia”*

*„to jest przygoda życia kurcze!”*

Pod adresem opiekunów praktyki w Portugalii formułowane są sądy przybierające już nie tylko formę superlatyw, ale wręcz peanów. Powyższe słowa oddają zachwyt z jakim uczestniczki i uczestnicy postrzegają swój pobyt w Portugalii. Niemniej jednak spośród 15 osobowej grupy był jednak też jeden głos krytyczny:

*„W Portugalii, ogólnie całość fajnie, ale jeżeli chodzi o ten element nauki praktycznej jakbym miała powiedzieć czego się nauczyłam, coś nowego, za dużo nas było. Ja tam napisałam, uważam że nas było za dużo, kelnerów było 4 osoby, nas było 11 kucharzy na kuchnię małą i teraz każdemu mają dać? Staliśmy np. jedna osoba robiła albo 2 nie było dlatego..”*

Tą obserwację jednak skomentowali inni uczestnicy praktyki: *„Myślę, że koleżanka po prostu bardzo dużo już umie”*

Jest to jednak ważny głos w dyskusji. Przy planowaniu grup wyjazdowych należy brać pod uwagę doświadczenie nauczycieli. Inne wsparcie powinno stosować się do osób z bogatą praktyką w gastronomii a inne do osób „początkujących”

#### **2.4. Ocena wdrożenia programu doskonalenia zawodowego w regionie Emilia - Romagna we Włoszech**

Dostatecznie została oceniona praktyka zorganizowana przez firmę FPMS-Doradztwo Unijne Joanna Ochaniak w restauracji „La Scuola di Serra” w miejscowości Serramazzoni we włoskim regionie Emilia Romagna. Zdania na temat tej praktyki były mocno podzielone. Część uczestników i uczestniczek uznała je jako pozytywne doświadczenie. Inni stwierdzili, że wyjazd ten był nie do końca dobrze zorganizowany i mieli ambiwalentne odczucia. Ze strony ewaluatora wymaga to dokładniejszej analizy, szczególnie, że w miejscu realizacji praktyk realizowane są inne projekty doskonalenia zawodowego w ramach programów

komercyjnych ale także współfinansowanych ze środków UE (np. Leonardo da Vinci), w których brali udział m.in. polscy kucharze i menadżerowie gastronomii.

Opinie o organizacji praktyki były bardzo skrajne:

*„Powiedziałem Asi Ochniak, że byłem zadowolony i jestem zadowolony z Emili Romani”*

*„Ja byłem zadowolony. Przyjdzie w poniedziałek jedna pani to powie wszystko na nie, a ja powiem wszystko na tak”*

*„Jeszcze raz bym tam pojechała. A tam komuś się nie podobało, myślę, że incydent i niech tam”*

*„Miejsce źle dobrane, mało się działo. W końcu po tygodniu ciężkiej pracy interweniowaliśmy”*

Osoba 1: *„Po prostu zapiernicz był.”*

Osoba 2 *„Nie czuję tego, tego zapierniczu nigdy nie czułem”*

*„niedobre było to, że nie wiedzieliśmy po co wykonujemy określone czynności”*

*„powinni nas przez 4-5 dni przeszkolić jak to, dopiero potem przechodzimy do pracy. I to mi się nie podobało”*

*„Nieszczęście w szczęściu trafiliśmy na to jak oni byli cholernie obłożeni robotą”*

*„Jak przyjechałam do Polski byłam tak zmęczona, widziałam jak źle wyglądam. Jak się stoi od rana do nocy, cokolwiek się robi. Poza tym tam było przecież gorąco, chodziliśmy porozbierani, ale byliśmy bardzo zmęczeni. Z dnia na dzień to potęgowało”.*

*„Poziom kultury M. (opiekuna ze strony organizatora-przypis ewaluatora) w stosunku do kobiet był poniżej krytyki jakiegokolwiek. Nie mówię, żeby całował po rękach czy coś w tym stylu, ale jego odzywki, jego sposób bycia, odzywania się do którejś z kobiet był po prostu straszny. Mnie to zraziło, jako młodego człowieka, jego totalne chamstwo. (M. był tłumaczem, tak?- pytanie ankietera) Tak, znał włoski, więc miał być naszym niby tłumaczem. Był tłumaczem tylko dla czterech osób. Pracował 12 godzin na dobę, ale tylko dla kelnerów, bo im tłumaczył. Jego podejście do nas, kucharzy było negatywne. Hołubił tylko i wyłącznie kelnerów. My mieliśmy ciągle o coś pretensje więc miał nas serdecznie dosyć”*

*„Každy wiedział, że jedzie na praktyki pracować. Nieważne jaka praca my pojechalismy poznać coś nowego”*

Skrajne, biegunowo różne opinie na temat tego samego wyjazdu, tych samych organizatorów i opiekunów powodują dezorientację zewnętrznego obserwatora. Stąd próba odszukania powodu tych dychotomii. Jak jedna z uczestniczek w czasie wywiadu FGI stwierdziła:

*„Myśmy jechali na praktyki, mieliśmy normalnie pracować w restauracjach i w barach. Tak było? Tak było... A myśmy sobie to odwrócili i myśmy chcieli mieć szkolenia”*

Ten cytat zdaniem ewaluatora oddaje w sposób właściwy powody niezadowolenia części uczestników i uczestniczek. Zostali oni rzućeni w wir ciężkiej pracy przy organizacji dużego bankietu, który organizowała restauracja dla zewnętrznego klienta. Wydaje się,

że taki sposób przygotowania się praktykodawcy zasługuje na uznanie, bowiem w trosce o możliwość zapewnienia pracy nauczycielom i nauczycielkom pragnącym poznać rzeczywiste warunki funkcjonowania przedsiębiorstw przyjął on na siebie ogromne zobowiązanie i odpowiedzialność. W dobre intencje opiekunów wątpilo część osób, które czuły się oszukane i wykorzystane, jako tania siła robocza. Trudno dowodzić motywów praktyko-biorcy, dość zauważyć, że gdyby nie tak wyjątkowe zamówienie, nauczycielki i nauczyciele najprawdopodobniej wskazywaliby na brak zajęcia i nudę, będącą wynikiem małej liczby gości, niewielkim natężeniem prac i obowiązków a w związku z tym małą szansą na uczenie się i poznawanie tajników pracy w kuchni i włoskiej sztuki kulinarnej. Prześledźmy na wypowiedziach uczestników i uczestniczek czym zajmowali się nauczyciele i nauczycielki w czasie praktyki i jak ona była zorganizowana:

*„Zaczynaliśmy od śniadania, potem szliśmy do pracy i każdy miał przydzieloną jakąś część produkcji, jeden robił kuleczki ryżowe, drugi robił tidželle, ktoś smażył bakłażana...”*

*„Iwent na tyle osób to dużo trzeba było zrobić jedzenia. Co więcej, jak byliśmy tam za długo na przerwie, to domagali się naszego powrotu na szytę wieczorną. W innych grupach nie było czegoś takiego, że pracują do północy, a jeżeli tak to tylko okazjonalnie. Chodziliśmy na śniadanie na 8, godzinę spędzaliśmy na nim, potem szliśmy na 9 do pracy do 12.30, potem przerwa, gdzie jedliśmy przez 2 godziny obiad. Praktycznie może zostawało nam pół godziny a może nie i znowu szliśmy do pracy do kolacji, a po kolacji znowu trzeba było wracać na półtorej godziny”*

*„Jesteśmy nauczycielami przedmiotów zawodowych po kilkanaście lat, więc nie mamy wiedzy z jednego czasopisma czy ze strony internetowej. Dostawaliśmy tam zadania mało urozmaicone, bo mi, żeby wykonać jakiś przepis wystarczy receptura w języku polskim i potrafię to zrobić i odnieść do tego wiele informacji. Natomiast my dostawaliśmy zdawkowe informacje w języku włoskim na migi co mamy zrobić. Nie był to do wykonania cały proces tylko jakiś wycinek całości, jakaś operacja więc nie wiedzieliśmy do czego to robimy. Ktoś 3 dni kroił szynkę w plasterki - ciężka, monotonna praca fizyczna. Ktoś inny 3 dni zawijał ciasto z szynką w tzw. rozety. My na przykład 2 dni z rzędu dostaliśmy do wyrobu po 20 kg mąki żeby zrobić gnocci. To tak, jakby ktoś panu dał 20kg mąki, żeby pan zrobił kopytka, bo to to samo tylko w innej formie.”*

*„...miała do krojenia taką szynkę: maszyna 2 razy większa od niej, ta szynka też 2 razy większa i ona cały czas słuchajcie, tam nie było jakiejś tam zamiany () Ale faktem jest, że takimi praktykami przydała by się część właśnie taka szkoleniowa i wtedy byłoby też inaczej.”*

*„my później wpadliśmy na to, że sami zamienialiśmy się miejscami, żeby nie mieć jednej monotonnej pracy”*

*„Dobrze chociaż, że mieliśmy fajnych szefów, którzy znali język angielski i dzięki temu cokolwiek mogliśmy od nich wydobyć, zdobyć jakieś informacje na temat co robimy. Tylko ile, 10tys. pięknych ciasteczek, płaskie bułeczki regionalne, które kroilo się na pół i smarowało smalcem i parmezanem. Nie poznaliśmy tak naprawdę typowej kuchni włoskiej tylko bardzo wąską kuchnię regionalną. To tak jakby ktoś przyjechał do Polski i jadł tylko coś na wsi na Kaszubach albo pojechał do Zakopanego i żywił się tylko oscypkiem czy bryndzą albo kwaśnicą na świńskim ryju”*

*„Mi się wydaje, że to było źle odebrane przez nas. Nam się akurat udało, bo ten kelner nam*



*pokazywał, szkolił, obsłużyliśmy tam 1 czy 2 razy no ale kucharze gotowali głównie na te przyjęcia. Tak było jak było nie.”*

*„...byliśmy żądni wiedzy, że na bankiecie na ponad tysiąc osób staliśmy, patrzyliśmy i szukaliśmy dla siebie pracy. Szef się zdenerwował i powiedział, że nie chce już Polaków. Mają iść, sięść i się bawić bo już wszystko zrobiliśmy wcześniej. Sprzątnęliśmy imprezę, poskładaliśmy stoły. To było strasznie dużo roboty. Włosi by potrzebowali na wszystko 3 dni. Byliśmy w fabryce Masseratti, były fajne stare samochody, wszystko nam się podobało ale to był tylko taki bonus, coś dodatkowego od tego wszystkiego co my tam zrobiliśmy. Całą imprezę to my złożyliśmy. Dziewczyny pracowały jako kelnerki.”*



*„Na pewno udoskonaliśmy pracę w grupie, bo nie znaliśmy języka i musieliśmy sobie pomagać. Często był zakłócony przepływ komunikacji dlatego, że grupa kucharzy o bardzo głębokiej wiedzy merytorycznej pozbawiona była tłumacza, a jadąc pogłębiać swoją wiedzę merytoryczną, tłumacz mógłby mieć problemy z fachowym słownictwem, a my w ogóle nie mieliśmy tłumacza, ponieważ zajmował się on wyłącznie czterema kelnerkami, które miały teoretyczne wykłady na sali a nie na kuchni. Na kuchni łamaną angielszczyzną radziły sobie niektóre osoby, które pomagały potem innym osobom”*

*„jak chcieliśmy pozmywać czy zrobić coś innego to szef mówił że od tego są uczniowie, żeby tego nie robić”*

*„Były warsztaty praktyczne z baristą, ale to były sztuczne warunki a nie typowa praktyka... Jedynie podczas bankietu czegoś się nauczyliśmy. Był to bankiet na 300 osób. Nakrywaliśmy stoły, później staliśmy przy obsłudze, co prawda z językiem był problem, ale jakoś sobie radziliśmy”*

*„Generalnie później jak pojechaliliśmy na ten bankiet, to faktycznie wszystko fajnie wyglądało i dopiero był ten efekt”*

*„Oni faktycznie byli nastawieni na te bankiety”*

*„I jeszcze zobaczyliśmy jak żyje świat high life, zakłady Masseratti, Ferrari, to był event śmietanki towarzyskiej a my też tam byliśmy. Mamy zdjęcia przy tych pięknych samochodach. Były to elementy obcowania w wielkim świecie”*

Trudno jest jednoznacznie ocenić wypowiedzi uczestników i uczestniczek. Bo trzeba sobie zadać pytanie: Czy praca (praktyka) przy przygotowaniu wielkiego bankietu, na którym serwowano jedynie regionalne potrawy z regionu Emilia- Romagna nie wpisywała się w założenia praktyk? Zdaniem ewaluatora absolutnie tak. Jednakże należy zwrócić uwagę, że nauczycielki i nauczyciele odbywający praktyki w kuchni nie mieli dostępu do tłumacza i (ich zdaniem) nie opiekowano się nimi w sposób właściwy. Wydaje się także, że wykonawca praktyk i uczestnicy i uczestniczki projektu znali inną definicję słowa „praktyka”. Potwierdzają to wypowiedzi przytoczone poniżej:

*„My się domagaliśmy szkolenia jako takiego. Chcieliśmy, żeby to były praktyki dobrze zorganizowane, które nas, nauczycieli, mają nauczyć innego punktu widzenia - z perspektywy praktykanta. Nie chodziło nam o szkolenie. Miało ono być tylko punktem szkolenia, bo tak dalej być nie mogło.”*

*„Nie jesteśmy bardzo roszczeniowi czy rozpieszczeni, co może wynika z naszej rozmowy, że Bóg wie co chcieliśmy. Jesteśmy nauczycielami, którzy są żądni wiedzy i chcą jak najbardziej przygotować dzieciaków do coraz trudniejszego rynku, więc jak mamy okazję wyjechać i poznać to wszystko, to poświęcamy czas i chcemy to maksymalnie wykorzystać”*

*„Skoro główny organizator nie dał im harmonogramu, nie wiedzieli co robić, był on zmieniany chyba pięć razy pod nas.”*

*„Sądzę, że nie Włosi nawalili tam, tylko właśnie Polacy. Włosi chcieli nadrobić. Marco i Roberto są podobno na wizji, to niesamowity kucharz światowy, więc Włosi ze swojej strony zrobili naprawdę wszystko, starali się, a Polacy nawalili na linii polskiej.”*

Minięcie się celu i charakteru projektu z potrzebami i oczekiwaniami nauczycielek i nauczycieli jest dla zewnętrznego obserwatora trudny do zrozumienia. Specyfika omawianego projektu polegała na organizacji praktyk w rzeczywistych warunkach pracy kuchni krajów Europy. Ani organizatorzy, ani wnioskodawcy nie kryli przed osobami aplikującymi do projektu, że jego zasadniczą częścią jest praktyka w kuchni, a więc raczej praca i towarzyszenie zespołowi profesjonalnych kucharzy w wypełnianiu ich rutynowych zobowiązań. Pomimo tego, uczestniczki i uczestnicy kilkakrotnie formułowali sąd, że ich niezadowolenie wynika stąd ich wyjazd naprawdę okazał się być praktyką a nie szkoleniem, treningiem czy pokazem połączonym z instruktazem. Do tych nieporozumień i rozbieżności w pojmowaniu sensu praktyki trudno jednak odnieść się nie popadając w skrajne tony, sugerujące, że albo należy zrezygnować z praktyk dla nauczycieli, albo przed przyjęciem osób chętnych do uczestnictwa w podobnym projekcie szczególnie dobitnie akcentować, że jego clou stanowi praktyka (tożsama z pracą) nie zaś szkolenie.

Części uczestników i uczestniczek nie podobał się standard żywienia i zakwaterowania. Jednakże należy podkreślić, że wykonawcy praktyk byli zobligowani jedynie do dostarczenia pokoiw maksymalnie 2-osobowych z łazienką i żywienia zgodnie z tradycją danego kraju i wywiązali się z tego. Poniżej dwa cytaty przedstawiające opinię o wyżywieniu:

*„ Tym bardziej, że warunki były uchybiające godności.*

(A co to za warunki?- pytanie badacza)

*„Jedzenie było straszne. Jedliśmy to samo co oni, było to jedzenie specyficzne dla nich.*

*Nie mogliśmy się doprosić o owoce, warzywa. Dla nas to było dziwne. Mielśmy inne wyobrażenie o kuchni włoskiej, gdzie byliśmy w środku sezonu owocowo-warzywnego a nie było tam nic takiego do jedzenia, tylko same ochłapy”*

Inna wypowiedź z tego samego wywiadu:

*„Dbali o nas, pięciodaniowe posiłki, dwie godziny spędzone przy stole, woda taka, woda inna, wino, ale to jest ich specyfika nie restauracyjna”*

Powyżej wybrano opinie skrajne. Ich analiza jest niezbędna do opracowania wniosków na przyszłość. Nie wszystko jednak było takie „złe”. Praktykanci i praktykantki wynieśli dużo pozytywnych emocji i doświadczeń z Serramazzone:

*„Mnie się bardzo podobała praca z Luką, z tym szefem Luką bo on mi też wszystko tłumaczył, bez problemu ... robi się to, to, to, sale perfumato”*

*„Roberto, raz że on ma wiedzy mnóstwo,... słuchajcie, proszę dotknąć pomacać, wyrobić ciasto na makaron jak pupcia niemowlęcia (ja teraz młodzieży tak samo mówię)”*

*„mielśmy do czynienia z profesjonalistami bo byli fajni kelnerzy, był barista, był zaproszony barman, był somelier należący do międzynarodowego stowarzyszenia. Dużo dowiedzieliśmy się na temat wina, zwiedziliśmy piwniczki, degustowaliśmy je. Somelier zaprosił nas do swojej restauracji, nauczył nas jak dobrać wina do potraw”*

*„Podobało mi się, że był tam pan, idealista, Włoch pełen werwy i zakochania się we Włoszech. Mówił o produktach regionalnych. Zrobił fajną prezentację, wymienił wszystkie produkty, omówił je. Był to cudowny region jeśli chodzi o takie rzeczy. Specjalnie przyjechał do nas, zobaczył że są Polacy i opowiadał jakieś dwie godziny o tym. To było fajne spotkanie. Taka lekcja patriotyzmu dla nas, bo z Polaków mało kto jest patriotą, bo największy przejaw patriotyzmu to chyba widzę u mojego męża, kiedy jak ogląda mecz to wstaje na hymnie - i to chyba koniec. Ja jestem wręcz anti-patriotką a tam nauczyłam się tego, że chwalcie swoje, bo to jest fajne i to wam daje rynek pracy na przyszłość. Regionalizm jest tam zakorzeniony.”*

*„Dostaliśmy wspaniały materiał od Włochów, namacalny bo są książki, z których możemy korzystać. Ja to wykorzystuję na bieżąco, w zależności od potrzeb. Wykorzystuję to co nauczył nas Marco i Roberto, przepisy, praca z semoliną. Mam zanotowane to co mówili szefowie i z tego korzystam”*

*„Nauczyliśmy się pracy w grupie. Trudniejsza sytuacja spowodowała, że umiemy się zmobilizować. Zaprzyjaźniliśmy się i powstawała więź między nami. Nawet jak mają być igrzyska końcowe, to myślę że jesteśmy najmocniejszą grupą pod tym względem, bo przeżycia ludzi bardzo łączą. Zauważył to wczoraj szef, że widać naszą lepszą pracę. Z innymi grupami robił inną potrawę, z nami inną a my zrobiliśmy jeszcze więcej a robiliśmy na żywo, bez receptury”*

Ambiwalencje i rozbieżności powodują, że zaciera się rzeczywista wartość praktyk. Skupienie na rozczarowaniu dietą czy formą uczenia się odsuwa na plan dalszy merytoryczną wartość opisywanego przedsięwzięcia, jest ona - jak wskazują powyższe cytaty - niewątpliwa. Rolą ewaluatora jest jednak zbieranie opinii o wartości określonego

doświadczenia edukacyjnego, wywiązując się z tego obowiązku, warto powyższe dane i rozważania skonkludować, wykorzystując słowa jednego z uczestników:

*„kilka dni szkolenia wstępnego jest konieczne !”*

## 2.5. Ocena wdrożenia programu doskonalenia zawodowego w Bawarii/Niemcy

W ramach praktyk zorganizowanych przez firmę Atest Tour Bis Andrzej Bis z Ostrołęki zorganizowano praktyki w regionie Bawarii w Niemczech. Należy uznać, że był to najślabszy „punkt programu” Mimo, że na etapie zapytania ofertowego firma złożyła wszelkie dokumenty potwierdzające spełnianie wymogów określonych w programie praktyk to ich realizacja była już tylko „powierzchnowa”. Była to najślabiej oceniona na ocenę dostateczną (i zorganizowana) praktyka w ramach projektu zarówno w opinii uczestników i uczestniczek jak i ewaluatora (któremu trafiło się bezpośrednio uczestniczyć w niej w roli obserwatora). Ocena tej praktyki jest pokazana w sposób graficzny na wykresie 2.

Główne powody oceny praktyki w Niemczech na ocenę dostateczną są następujące:

- Organizatorzy nie sprawdzili, że w Monachium polskie książeczki „sanepidu” nie są uznawane. Cała monachijaska grupa musiała się udać na szkolenie do monachijskiego uprawnionego lekarza, który uczył nauczycieli jak myć ręce i jakie zagrożenia czyhają na nich w pracy w gastronomii. Wszyscy nauczyciele otrzymali zaświadczenie uprawniające ich do wstępu i pracy w kuchni i sali obsługi konsumenta i dopiero mogli podjąć praktykę
- Organizatorzy nie doprecyzowali warunków realizacji praktyk z podwykonawcami w Monachium. Efektem był problem z ustaleniem zakresu i programu praktyk na miejscu a także z opieką nad nauczycielami i nauczycielkami w hotelach.
- Szczególnie w jednym z hoteli (Mercure Hotel Neuperlach Sud), w którym odbywała praktyki ośmioosobowa grupa nie zadbano o standard wyżywienia dla nauczycieli i nauczycielek (w pierwszym tygodniu)
- Organizatorzy nie zapewnili odpowiedniej ilości tłumaczy

W podstawowym założeniu zgodnie z umową praktyki miały być zrealizowane w 3 obiektach: monachijskich hotelach „Mercure Orbis Hotel Munchen Perlach” (4 osoby), „Mercure Hotel Neuperlach Sud” (8 osób) oraz gościncu „Zur Post” w Kiefersfelden (3 osoby). O ile w trakcie realizacji praktyki nauczyciele i nauczycielki odbywający praktyki w obiekcie „Zur Post” oraz „Mercure Orbis Hotel Munchen Perlach” nie zgłaszali prawie żadnych zastrzeżeń co do standardów o tyle praktyka w hotelu „Mercure Hotel Neuperlach Sud” nie spełniała zapisów umowy. Największe zastrzeżenia dotyczyły warunków bytowych - zwłaszcza wyżywienia - komunikacji a także braku jasnej organizacji pobytu praktykantów i praktykantek w kuchni. Efektem „starań- negocjacji- straszenia” zarówno uczestników projektu, ewaluatora, jak i Fundacji „Nowe Media” przed upływem pierwszego tygodnia praktyk uczestnicy z feralnego hotelu zostali przeniesieni do innego obiektu gościńca „Schneiderwirt Nussdorf” w Nussdorf/Inn.

Jak przebiegała zatem „niemiecka praktyka”. Przedstawią to najlepiej słowa samych uczestników i uczestniczek

*„Merkury. W skrócie nie”*

*„Jak sobie przypomnę tą miskę z tą breją to nie mogę”*

*„Tutaj słaba strona to Merkury, czyli samo miejsce praktyki jako hotelu. Złe dobrany”*

*„Po prostu ani jedna, ani druga placówka znaczy mówię tylko o nas, bo tutaj nie zabieram głosu o tych innych rzeczach. Nie była nawet przystosowana w jakikolwiek sposób, żeby chociaż trochę nas czegoś uczyć. Oni tam produkowali, bo zakład gastronomiczny. Yhm, bo to jest fabryka.”*



*„nie natomiast nie było czegoś takiego, że jest jakaś sala, najpierw nam mówią, pokazują itd. Tak jak tutaj np. coś się dzieje i później ja lecę na salę i to robię tego już nie było bo na to nie było ludzi, nie było czasu, nie było miejsca.”*

*„Krysia, znaczy ten tłumacz, który był z nami, ona naprawdę stawiała na głowie, ale nie jest możliwe, żeby ktoś 18 czy tam 12 godzin non stop tłumaczył i jeszcze był w 3 miejscach. No ale to nie tutaj już organizator miał zapewnić”*

Szczególnie w hotelu „Mercure Neuperlach Sud” (z którego nauczyciele i nauczycielki przenieśli się po pierwszym tygodniu) niemieccy realizatorzy potraktowali polskich nauczycieli jak niemieckich praktykantów, ze wszystkimi tego uciążliwościami, czyli pracą przez pełne 8 godzin (przerwa nie była wliczona w czas pracy zgodnie z przepisami hotelu), jedzeniem w określonym czasie jedynie w kantine dla pracowników, wykonywaniem wszystkich czynności zleconych w „tempie” niemieckim, zmianowej pracy, często kończącej się po 22. Należy przyznać, że nie było to łatwe i wymagało bardzo dużego wysiłku emocjonalnego i fizycznego. Określają to najlepiej słowa samych zainteresowanych:

*„ale jest to winą innego pojmowania przez Niemców słowa praktyka. Ktoś, kto to po prostu podpisywał tę umowę. Niemcy się zachowali tak jak oni. Tak, bo u nich to polega. W ogóle bez elementów nauczania”*

*„Tak, ja osobiście nie, ale dziewczyny trafiły na taką zmianę. Były w ogóle dwie zmiany, od 7 do 15, od 15 do 23 i poranna grupa miała najgorzej, obsługiwali grupy śniadaniowe. Był to generalnie nocleg ze śniadaniem. Na sali było ok. 300 osób, które trzeba było obsłużyć, a miejsc siedzących było 80, więc tempo pracy było niesamowite, kolejki były straszne. Dziewczyny były strasznie zmęczone”*

*„Niemiecka praktyka polegała na tym, że wykonywaliśmy praktyczne zajęcia w hotelu, w którym kształcili się uczniowie i wykonywaliśmy tę samą pracę co uczniowie, czyli polewanie sztućców, prace porządkowe na salach konferencyjnych, bezpośrednia obsługa niemieckich gości hotelowych w czasie śniadaniowym - dla kobiet było to ciężkie, bo musiały sobie radzić z Niemcami bez języka.”*

*„praktyki mieli w tym samym czasie uczniowie niemieccy, ale nas traktowali tak samo jak ich. Poznaliśmy praktykę ucznia niemieckiego, jak to wygląda u nich, jak się pracuje w Niemczech. Bardzo ciężko pracują ale i ją doceniają. Naszym uczniom przydałaby się taka typowo niemiecka praktyka. Nikt nie powiedział, że obsługa kelnerska, konsumencka jest czynnością prostą. Zmiana śniadaniowa nie wiedziała gdzie ręce włożyć bo tyle było ludzi. Wszystkie techniki obsługi szły na bok bo wszystkich trzeba było obsłużyć”*

*„Popisana koszulka nic im nie mówiła. Po prostu oni nas traktowali jako pracowników, jako kelnerów tam więc oni myśleli, że my będziemy ich normalnie obsługiwać i w tym momencie my nie wiemy do końca jak mam się zachować i to takie są krępujące sytuacje prawda. Znaczący już jak my byliśmy Nusdorffie nie to sama specyfika tej restauracji polegała na tym, że tam przychodziło bardzo dużo ludzi miejscowych na obiady i tam oni już, nawet Ci ludzie wiedzieli kto my jesteśmy () te kelnerki już wiedziały więc tłumaczyły, że to nauczyciele, którzy przyjechali się uczyć itd. Natomiast ten Merkury to kogo to obchodzi, to jest taśma i poszedł nie”*

*„Takie przygotowywanie, proste czynności”*

*„Jak miałam poranną zmianę, to byłam przy przygotowywaniu posiłku na śniadania. Przygotowanie owoców, wędlin, krojenie i układanie serów”*

*„To my tutaj zaraz dojdziemy tutaj do naszych minusów. Brak bezpośredniego instruktora, wykładowcy na praktyce, czyli chodzi nam tutaj o mmm praca pracą ale np. właśnie tak jak teraz to co mieliśmy prawda Yhm. Taki instruktaż, który tam. Oczekiwaliśmy, że coś takiego będzie”*



*„W Niemczech nie ważna była technika a to, żeby zrobić to wszystko szybko, także technika nie była w ogóle konieczna, oby szybko bo goście czekali w kolejce żeby usiąść. Nie uczyliśmy się poprawności.”*

Trochę lepiej i inaczej praktykę oceniali uczestnicy z pozostałych dwóch hoteli:

*„U nas to było wszystko zorganizowane. Zaczynali od 6, wszystko było zaplanowane krok po kroku co ma być zrobione. Gdy pracownik zaczynał o 6, kończył o 14 to już pół godziny przed końcem pracy był gotowy do wyjścia, miał stanowisko posprzątane. Każdy miał swoją działkę. Na przykład był facet od śniadań to zajmował się tylko i wyłącznie tym, wszystko sobie sam przygotowywał, przywiózł, włożył do lodówek, wszystko było opisane. Bardzo mi się to podobało, że wszystko było opisane datami. Gdy coś było przeterminowane to było wyrzucane a nie na tej zasadzie że można to przerobić czy ulepszyć. Także pod tym kątem było wszystko idealnie. W naszej kuchni, gdzie pracowaliśmy w Niemczech, byli kucharze z Grecji, Niemiec, Iraku, szef kuchni był Szwajcarem i brakowało im Polaków do pracy. Ogólnie rzecz biorąc, ludzie z którymi pracowaliśmy byli super, byli śmieszni, życzliwie i ciepło nas przyjęli ale brakowało nam pokazówki dla nas, żeby nam coś wytłumaczyli.”*

*„Podzieleni byliśmy na 3 hotele. W jednym z hoteli była zadyma, że źle ich traktują, mieli się przenieść. Nasz tłumacz to główny organizator niemiecki, więc „głaskał” nas, były drinki wieczorem. Była też dziewczyna, która znała trochę niemiecki, ale my byliśmy na zmianę we dwójkę, gdzie żadne z nas nie zna niemieckiego. Niemcy z kolei nic nie mówią po angielsku, więc było ciężko. Jakoś jednak sobie daliśmy radę, więc było do przeżycia”*

*„Warunki w hotelu były super, ludzie w kuchni sympatyczni, przyjaźnie. Traktowali nas w porządku. Nie myśleliśmy nic, od wszystkiego byli odpowiedni ludzie a my byliśmy po to, żeby się nauczyć”*

*„Jeżeli chodzi o hotel, to tak naprawdę nie było restauracji, bo hotel był nastawiony na wycieczki. Trzy dni minęło i potem było znowu to samo, taki replay. Menu było to samo, nic się nie zmieniało. Czasem były dodatkowe wycieczki, imprezy. Jak była wycieczka włoska czy jakaś inna to menu się troszkę zmieniało i wtedy dopiero mogliśmy zobaczyć coś więcej a nawet obsłużyć tych gości - wtedy było fajnie. Nawet jak piłkarze przyszli to menu się zmieniało. Jak byliśmy we dwójkę to była bariera językowa, ale brali nas wszędzie. Ciągnęli za rękę, pokazywali innym i pokazywali co mamy zrobić. Jeśli chodzi o nasze jedzenie to jedliśmy wszystko”*

*„Dla mnie to był duży stres na początku. Miałam nadzieję, że angielski sobie podszlifuję. Był jeden chłopak, który znał trochę angielski. Sam dużo rozumiem, ale boję się mówić. Jakby u nich było więcej osób mówiących po angielsku to może nam by było łatwiej. Atmosfera była super, wszędzie nas zabierali.”*

*„W Niemczech zauważyłem jedno i tak powtarzam. Po pierwsze mieli wakat na kuchni, jeszcze cztery etaty. Jak pracowaliśmy to wolno, robiliśmy swoje i przerwa, potem znowu coś robimy i znowu przerwa, wszystko było wolno. Planowali wszystko, wszystko mieli robione z dnia na dzień i nie przepracowywali się. To mi się podoba, że kiedy u nas tak będzie, wszystko spokojnie”*

*„U nas właściciel był jeszcze myśliwym i oni tam chyba około 40 kozic górskich zawsze przerażali w miesiącu, że mnóstwo. To już nawet takie kwestie tych poroży, skór to oni nawet już wszystko wyrzucali z tego względu, że to już im nie było potrzebne. Z dziczyzną codziennie. Mają nawet specjalny stolik, taka kultura, gdzie stolik był specjalny tylko i wyłącznie dla stałych bywalców, jeszcze jakiś herb wiszący nad tym stołem i np. my usiedliśmy, nie widzieliśmy to nas kelnerka wyprosiła, bo to jest tylko i wyłącznie dla tego zrzeszenia tych*

wszystkich ludzi i tam tylko ten szef ze swoimi członkami tego klubu łowieckiego tam siada. Też był taki, że on z wyglądu był gorszy, bo tam nie wymagali serwetek, bo to ludzie, którzy tam przychodzili cały czas itd. dla nich to było niepotrzebne, ale tam się czuło taką domową atmosferę, że ten bierze to ten tamto, oni są zawsze ten nie usiądzie tutaj bo to jest miejsce tamtego i tak. I co jeszcze np. obsługa kelnerska zawsze musi być w strojach ludowych, łącznie z właścicielką, cały czas stroje ludowe. Ta kelnerka co była Polką mówiła, że ona tak w tym stroju ludowym chodzi na co dzień. Były też takie imprezy okolicznościowe i też ludzie chodzili w tych strojach ludowych, nie wstydzą się. U nas to by zaraz było”

Nie można powiedzieć, że praktyka nic nie wniosła w warsztat nauczycieli i nauczycielek. Poznali kulturę, zwyczaje i organizację pracy w- zdaniem wielu- najlepszej gospodarce świata:

„Oni organizacyjnie są lepsi i wszystko było szybko zrobione mimo że nikt się nie spieszył, nie było tempa pracy, nikt nie biegał. Kolega w Sheratonie był na kursie i mówił, że przez 2 godziny usmażyli koło tysiąca kotletów”

„Zapoznanie z regionem Bawarii, czyli tam tradycje kultura, my tam jeszcze przeżyliśmy fajne święto regionalne, które było typowe dla tego regionu”

„Stosunek ludzi, czy też pracowników tam za granicą do nas, czyli Ci, z którymi tam pracowaliśmy, to no to nie można powiedzieć, oni byli do nas jakoś tam do nas miło, pozytywnie nastawieni”

„Mieliliśmy wycieczki do browarów razem z całą grupą niemiecką.”

„Pojechaliśmy sobie, dwa albo trzy razy na wycieczkę do Monachium, oprowadzono nas po mieście, potężne niemieckie gmachy, trochę historii a potem do teatru, do stoliku, a tam scena i występowali artyści. Były normalne stoliki, chodzili kelnerzy, każdy sobie zamawiał co chciał, na koszt organizatora. Jednak się da jak się chce, ale też nie wszyscy chcieli skorzystać”

„Ale oni w zasadzie nie mają jeszcze takiego porównania. Ja też mam staż w gastronomii tylko, że to były trochę inne lata, zaczynałam w latach 80-tych pracować w gastronomii, to była inna gastronomia niż dzisiaj i na pewno będąc tam w Niemczech mogłam dużo, że tak powiem podejrzeć, albo zaobserwować, przede wszystkim inne wyposażenie w gastronomii jakie jest u nas. I na pewno, nie mówiąc już o tych dawnych czasach, ale obecnie też ta gastronomia już jest inna niż te 20 lat temu, ale nie jest taka jak w Niemczech, to na pewno. No wiadomo.Aha, technika jest wyższa”

„ niemiecka technika jest na bardzo wysokim poziomie, to jest ten plus, który mogłam zobaczyć tam. A teraz to można uczniom przekazać. Przede wszystkim, że gastronomia to jest bardzo ciężka praca”

Tak jak w grupie Serramazzonei głównym (niespełnionym) oczekiwaniem nauczycieli i nauczycielek było włączenie do praktyk elementów szkolenia

„prawidłowa praca w kuchni, tak jak by było 2-3 godziny im pomagamy tak ale jak jest jakaś osoba, która nam poświęca 4 godziny i z nami robi, po kolei omawia, tak. Powiedzmy jedna osoba robi jedną zakąskę, druga drugą i sobie tą wiedzę przekazujemy tak np. Połączenie znowu, praktyka ze szkoleniem.”



Wątek szkolenia, jako atrakcyjniejszej i bardziej pożądanej formy doształcania powraca w wypowiedziach nauczycielek i nauczycieli. Przyszłe inicjatywy kierowane w stronę analogicznej grupy odbiorców muszą zatem uwzględniać formułowane oczekiwania. Być może optymalna forma kształcenia winna zawierać elementy praktyki i szkolenia. W tym miejscu trudno jednak wypowiadać się o efektywności i wartości tego postulowanego przedsięwzięcia.

### 3. Jak zrealizowano cele projektu?

Wyniki przeprowadzonych przez ekspertów merytorycznych M.Tkaczyka (str.15), R.Gut (str. 29) M. Rynducha (str.39) diagnoz teoretycznych i praktycznych (przedstawionych w niniejszym rozdziale) wskazują, że założone w projekcie cele i rezultaty zostały osiągnięte. Dwutygodniowe zagraniczne praktyki ukończyło 90 uczestników i uczestniczek projektu (16 Mężczyzn i 74 Kobiety). Byli oni w ramach praktyk szkoleni w obsłudze nowoczesnego Sprzętu, technologii i organizacji stosowanej w rzeczywistych warunkach pracy HoReCa w kraju w którym odbywali praktyki.

Według ekspertów sztuki kulinarnej i obsługi konsumenta (na podstawie wyników diagnoz początkowych i końcowych) wszyscy z 90 uczestników i uczestniczek nabyli w procesie doskonalenia dodatkowe umiejętności zawodowe związane z aktualną sztuką kulinarną i zasadami obsługi klienta. Szczególnie wyniki oceny zadań grupowych wskazują że uczestniczki i uczestnicy projektu zaktualizowali swoją wiedzę w obszarze technik i technologii gastronomicznych. Jak podkreśla M. Tkaczyk (str. 15 ) większość potraw przygotowana została w sposób przemyślany i technicznie bezbłędny. Należy jednak pamiętać, że zdaniem tychże ekspertów (artykuły w niniejszym rozdziale) umiejętności te wymagają dalszego doskonalenia, ponieważ w wielu obszarach są one jeszcze niewystarczające.

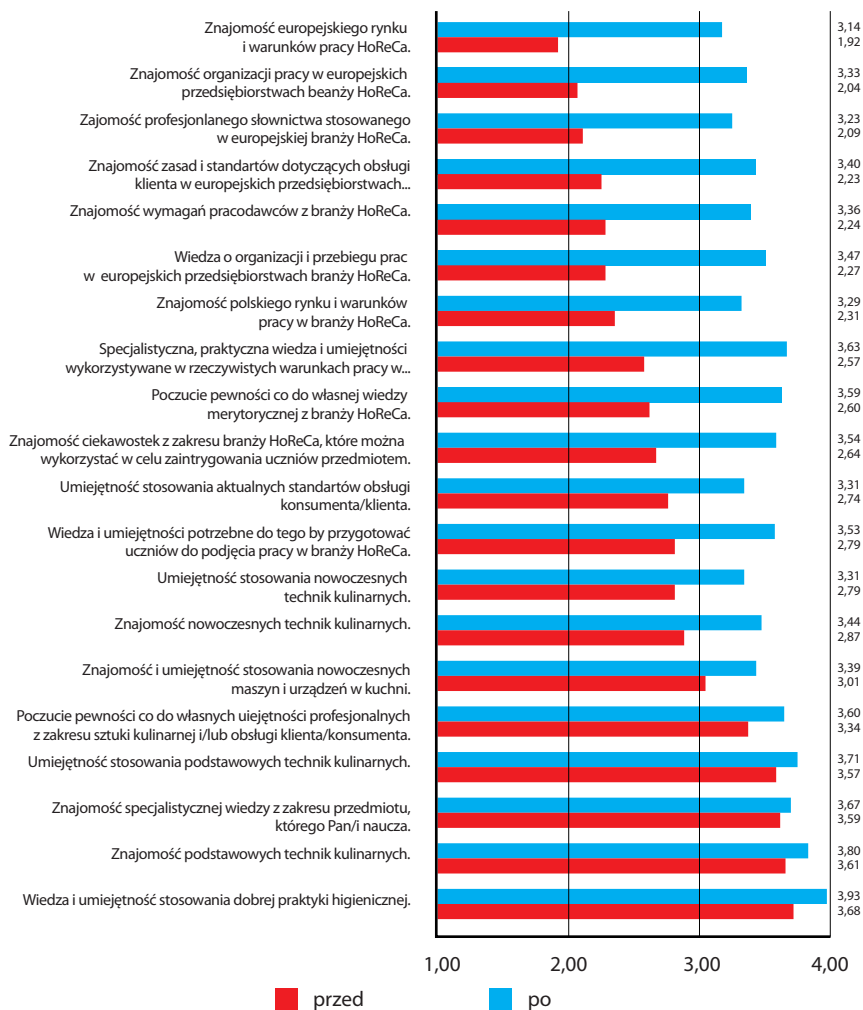
Ekspersi zgodzili się, że w czasie prezentacji dydaktycznych uczestnicy i uczestniczki prezentowali nowoczesne rozwiązania technologiczne, procesowe i organizacyjne. Niestety według ekspertki dydaktycznej aż 6 prezentacji dydaktycznych w diagnozie końcowej było na niskim poziomie.

Oceny ekspertów korelowały w znacznym stopniu z samooceną uczestników i uczestniczek (wykres nr 3). Co prawda w każdej z ocenianej kategorii nastąpił istotny przyrost to średnie (samo) oceny końcowe były na ocenie dostateczny z plusem lub co najwyżej dobry z minusem.

Jak w czasie wywiadu CATI podkreślał Stafano Masanti opiekun z restauracji „Il Cantinone” w Madesimo we Włoszech dużym problemem niektórych nauczycieli i nauczycielek z Polski były bardzo niskie umiejętności „techniczne” związane z czynnościami manualnymi nieodłącznymi w kuchni jego zdaniem dużą zaletą otwartość i chęć nauki. Jego zdanie potwierdzali także inni opiekunowie i eksperci w ramach projektu.

Najwyższy przyrost samooceny nastąpił w kategoriach „znajomość europejskiego rynku i warunków pracy w branży HoReCa”, „Organizacji pracy w europejskich przedsiębiorstwach z branży HoReCa”, stosowaniu europejskiego słownictwa profesjonalnego oraz zasad i standardów dotyczących obsługi klienta. Umocniona została też znacznie cecha związana ze „specjalistyczną, praktyczną wiedzą i umiejętnościami wykorzystywanymi w rzeczywistych warunkach pracy”. Szczegółowe wyniki badania przedstawiono na wykresie 3.

**Wykres nr 3. Samoocena wiedzy i umiejętności zawodowych uczestników i uczestniczek projektu przed i po praktykach**



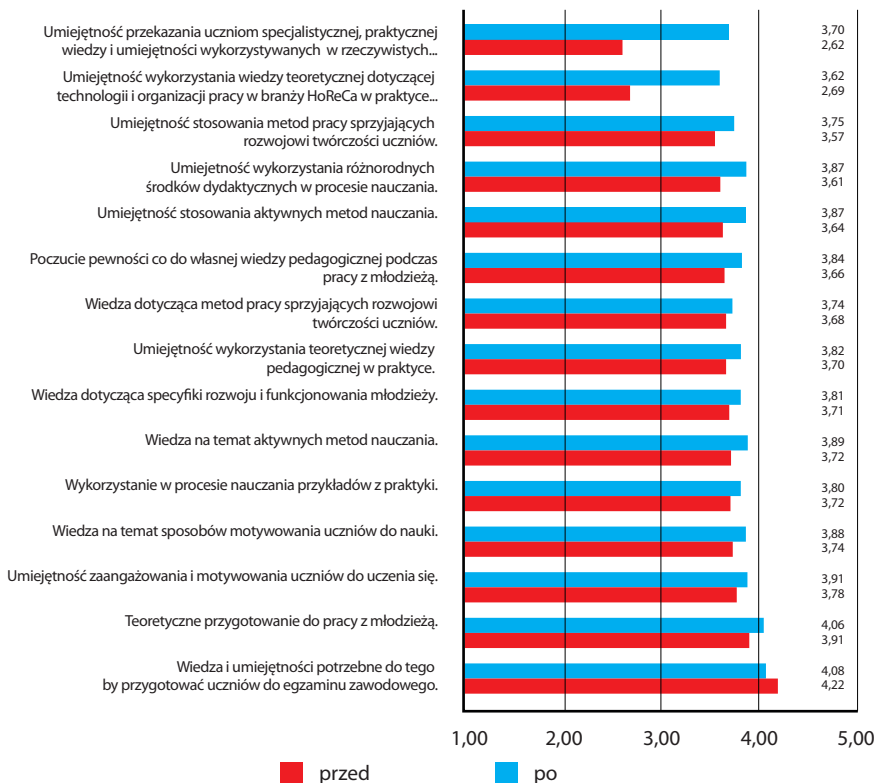
**Źródło:** Badania własne n=90.

Jak przedstawia w swoim artykule A. Dołgań (str. 43) u wszystkich uczestników i uczestniczek projektu wzrosły wiedza i umiejętności dydaktyczne w różnych obszarach. Jak podkreśliła ekspertka „Zdobytą wiedza i doświadczenie pozwoliły zrozumieć i dostrzec pewne zjawiska, jednocześnie ukazując, jak wiele jeszcze trzeba się nauczyć, aby wprowadzić teorię do codziennej praktyki szkolnej.”

Jednocześnie w samoocenie (wykres 4) nauczyciele i nauczycielki zanotowali istotny przyrost wiedzy i umiejętności w dwóch obszarach:

- umiejętności przekazania uczniom specjalistycznej, praktycznej wiedzy i umiejętności wykorzystywanych w rzeczywistych warunkach pracy branży HoReCa
- umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej dotyczącej technologii i organizacji pracy w praktyce

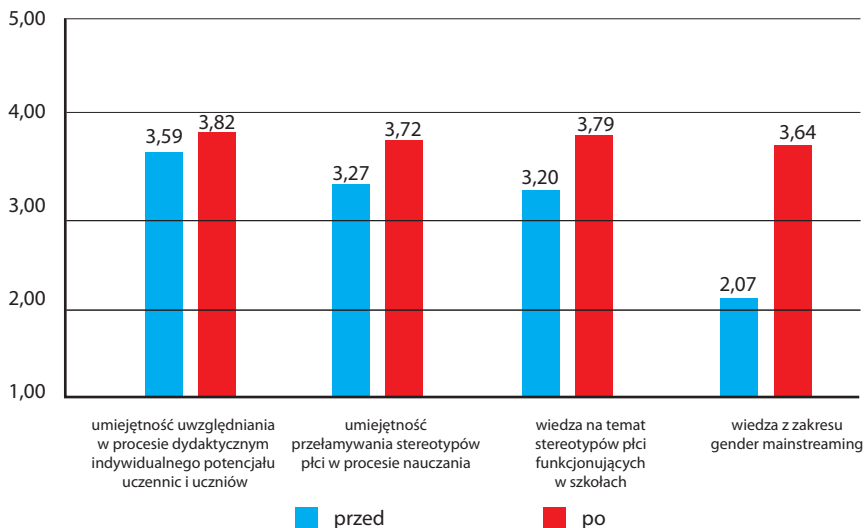
**Wykres 4.** Samoocena wiedzy i umiejętności dydaktycznych uczestników i uczestniczek projektu przed i po praktykach



**Źródło:** Badania własne n=90.

Celem projektu było też zwiększenie świadomości uczestników i uczestniczek w zakresie społecznego funkcjonowania K i M. Cel ten był realizowany poprzez prelekcję w formie aktywnych warsztatów. Według M. Doroby (artykuł na stronie 67) „Przyrost wiedzy i znajomości zagadnień z zakresu GM - bez względu na płeć - w efekcie zrealizowanych prelekcji okazał się być wysoce satysfakcjonujący i dotyczył 100% uczestniczek i uczestników”, potwierdza to samoocena uczestników i uczestniczek (wykres 5)

**Wykres 5. Samoocena wiedzy i umiejętności z zakresu Gender Mainstreaming uczestników i uczestniczek projektu przed i po praktykach**



Źródło: Badania własne n=90.

Jedynie 3 z 90 osób stwierdziło kategorycznie, że nie ma ochoty uczestniczyć w dalszym doskonaleniu zawodowym. Nauczyciele i nauczycielki biorący udział w projekcie szukają nowych możliwości uczestniczenia w praktykach. Twierdzą wszyscy, że takie formy doskonalenia powinny być na stałe wpisane w kalendarz nauczyciela. Zwracają też uwagę na fakt, że władze oświatowe nie informują ich o nowych możliwościach doskonalenia.



#### 4. Ocena poszczególnych aspektów projektu

Wykres 6. Ocena poszczególnych aspektów projektu



Źródło: badania własne.

W ramach monitoringu poproszono nauczycieli i nauczycielki o ocenę projektu jako całości (w tym pracę biura). Generalnie, średnio projekt został oceniony pozytywnie i zasłużył na notę dobry z plusem. Najwyżej oceniono wartość strony internetowej projektu, najniżej - organizację praktyk zagranicznych. Wszystkie oceniane aspekty są ocenione powyżej 4 punktów w skali pięciopunktowej.

#### 5. Podsumowanie i wnioski

Powyżej zaprezentowane dane skłaniają do sformułowania wątpliwości: Czy było warto realizować projekt? Czy warto było w nim uczestniczyć? Czy projekt umożliwił uczenie się nauczycielek i nauczycieli poprzez praktyki? Biorąc pod uwagę słowa jednego z uczestników „*Wszystkie doświadczenia, dają jakąś naukę*” - nie sposób nie docenić edukacyjnej wartości opisywanego przedsięwzięcia.

Oprócz obiektywnych wskaźników związanych ze wzrostem wiedzy/ umiejętności/ doświadczenia zawodowego i dydaktycznego opisanych przez ekspertów w niniejszym rozdziale i ocenionych przez samych uczestników w ankietach (przedstawionych w niniejszej publikacji) ważne są również wartości dodane. Po pierwsze jak stwierdzili nauczyciele udział w zagranicznych praktykach wpłynął na wzrost ich autorytetu wśród uczniów:

*„My sobie chyba większy autorytet wyrobiliśmy przez to, bo pokazując chociażby zdjęcia jak ja robię gnocci i ja naprawdę to robię, ja wiem jak to zrobić i ja im tłumacze jak to powinno być... Myślę, że po prostu urosnęliśmy w oczach dzieciaków”*

*„to jest takie budowanie zaufania, bo jeżeli faktycznie się powie, że byłam, widziałam, robiłam i smakowałam i wam polecam, żebyście się nie ograniczali”*

*„Mamy szersze spojrzenie na wszystko. Zmienił się na pewno. Na przykład zaczęłam się uczyć włoskiego. Tak jakby drążę te tematy. Liznęłam trochę włoskich rzeczy, ale jeszcze bardziej się w to wgryzam. Kontakty z Włochami w Polsce, dalej nad tym pracuję. Zdobyłam coś na projekcie i dalej to pogłębiam”*

*„I nawet są dumni, że mają takie nauczycielki. Że my to nie samo guru, ale też się doksztalcamy, że dla nich to robimy”*

*„Mamy większy autorytet. Sami się dowartościowaliśmy też. Nawet przez spotkania i kontakt. My np. byliśmy z () dzieci widzą zdjęcia, że się z nim było na takim wyjeździe razem wspólnie się gotowało to też wzrasta nasza ranga tak jak było po Schelerze i dzieci: uuuu razem z nim pracowałaś. Tak, tak. Bo ja pracuje w szkole dla nie słyszących to czasem te relacje są inne, ale też bardzo wzrasta ta nasza ranga, że nie jesteśmy zwykłym nauczycielem tylko po szkole, ale takim który gotował z mistrzami jakimiś razem i uczy się od tych najlepszych”*

*„Młodzież bardzo lubi mieć do czynienia z kadrą doświadczoną, a nie z teoretykami. Nie lubią wiedzy podręcznikowej tylko nabytą przez doświadczenie, jest to bardzo cenne. Jednak nauczyciel powinien mieć wiedzę praktyczną, dlatego każda forma kształcenia nauczyciela jest dobra”*

Po drugie nauczyciele i nauczycielki na własnej skórze poznali słabe i mocne strony gastronomii naszych europejskich sąsiadów. My w Polsce też powinniśmy się szczyć naszą kulturą, kuchnią, produktami regionalnymi. Tymczasem na ulicy w każdym większym mieście znajdziemy kuchnię włoską, kebab... a nie zobaczymy naszej polskiej kuchni.

*„Ja już to powiedziałam, że organizację pracy. Poznanie produktów regionalnych, na których możemy wzorować Polskę”*

Nasuwa się też kilka pytań, rekomendacji i propozycji.

#### **A. Czy każdy nauczyciel/nauczycielka powinien mieć możliwość odbywania praktyki zagranicznej?**

Zdaniem ewaluatora na zagraniczne praktyki powinni być kierowani przede wszystkim nauczyciele spełniający kilka podstawowych wymagań:

- znajomość podstawowego międzynarodowego słownictwa kuchni europejskiej
- dobra znajomość podstawowych technik i technologii kulinarnych/obsługi konsumenta
- podstawowa znajomość języka angielskiego lub języka ojczystego kraju, w którym realizowana ma być praktyka

Bardzo ułatwi to realizację celów doskonalenia, zwiększy ich efektywność merytoryczną i zoptymalizuje relację nakład/rezultat szczególnie w obecnie niekorzystnej sytuacji finansowej Europy.

## B. Jak wybierać wykonawców zagranicznych praktyk?

Niestety hołubiona w Polsce „procedura przetargowa” nie sprawdziła się już w wielu dziedzinach gospodarki. Mimo utworzonych wspólnie z przedstawicielami szkół zawodowych i przedsiębiorcami branży HoReCa w czasie konferencji wymaganiami w stosunku do wykonawców praktyk szczególnie pilotażowe wdrożenie programu praktyk w Niemczech nie było całkowicie udane. Najłatwiej byłoby systemowo odejść od „procedury przetargowej” i tak jak w niektórych krajach wybierać tylko sprawdzonych wykonawców. W ramach polskich warunków należy (można) tylko wprowadzić dodatkowe sposoby weryfikacji potencjalnych wykonawców.

Oto propozycja przedstawiona przez jednego z uczestników:

*„Bardziej to kontrolować. ... albo zaostrzyć po prostu warunki, albo dać takie wymogi warunków przetargowych, żeby od razu wiadomo. Wyeliminować, wyeliminować najgłupsze ogniwo”*

Również zdaniem ewaluatora oprócz rekomendacji i wymagań wpisanych w pierwotnym programie praktyk należało by wprowadzić dodatkowe.

Pierwotnie program praktyk zakładał następujące wymagania:

Wymagania dla przedsiębiorstw organizujących praktykę:

- Doświadczenie w organizacji międzynarodowych projektów szkoleniowych dla przedstawicieli branży HoReCa;
- Posiadanie co najmniej 2 rekomendacji od organizacji branżowych w środowisku HoReCa;
- Posiadanie kontaktów z organizacjami szkoleniowymi w co najmniej 1 kraju, w którym przedmiotem działalności jest organizacja praktyk zagranicznych;
- Przynależność do międzynarodowych organizacji branżowych skupiających przedstawicieli branży HoReCa.

Na podstawie wyników badania Ewaluator proponuje dopisać dodatkowe wymagania dla oferentów - potencjalnych wykonawców zagranicznych praktyk na etapie zapytania ofertowego takie jak:

- Przedstawienie przez potencjalnych wykonawców pisemnego zobowiązania wybranych opiekunów praktyk do realizacji opracowanego programu praktyk
- Przedstawienie przez potencjalnych wykonawców pisemnej zgody osób reprezentujących przyjmujące przedsiębiorstwa branży HoReCa wraz z pisemnym oświadczeniem o możliwości zrealizowania praktyki i zobowiązaniem do realizacji praktyki według ustalonego scenariusza
- Wprowadzenie instrumentu akredytywy lub/i weksli w czasie realizacji umowy

### **C. Czy polskie nauczycielki i nauczyciele zawodów gastronomicznych potrzebują (oczekują) szkolenia czy praktyki?**

Przedstawione „case study” praktyk realizowanych w Serramazzone w Włoszech oraz Praktyk w Bawarii w Niemczech pokazują dobitnie, że nauczyciele potrzebują i oczekują części programu doskonalenia w formie szkoleń. Mówili także o tym pozostali nauczyciele i nauczycielki

*„A może właśnie praktyki powinny być podzielone, może powinno być tak, że tydzień warsztatów z ekspertami wprowadzającymi nas w tajniki, sztuczne uczenie a potem tydzień rzeczywistych praktyk”*

Należy zastanowić się mocno nad tą propozycją z kilku powodów:

- nauczyciele i nauczycielki nie są przygotowani merytorycznie, kulturowo i mentalnie do bezpośredniego włączenia się w wir pracy w zagranicznej restauracji czy hotelu
- jak pokazały badania, dwutygodniowa praktyka w kuchni może być zbyt ciężkim wysiłkiem fizycznym dla niektórych nauczycieli i nauczycielek (szczególnie starszych) prowadzących na co dzień raczej siedzący tryb pracy
- w przypadku nauczycieli o niewielkim doświadczeniu praktycznym pokazanie technik kulinarnych i kelnerskich i ich ćwiczenie przyniesie większe efekty niż praktyka w działającym zakładzie (gdzie szef często nie znajduje wystarczającej ilości czasu)

### **D. Czy program praktyk został prawidłowo skonstruowany?**

Odgórnie narzucenie programu praktyk (ilości dni/godzin) przedsiębiorstwom gastronomicznym nie jest do końca możliwe. Każdy kraj/region/miasteczko/przedsiębiorstwo posiada swoje specyficzne cechy kuchni/kultury/zwyczajów/sposobów pracy. Jak słusznie zauważyła jedna z uczestniczek projektu:

*„Dobrze by było skonsultować się z restauracją i napisać program pod to, co mogą zaproponować a nie o co my tutaj w Polsce byśmy chcieli”*

Ewaluator rekomenduje zatem pozostawienie w projekcie wszystkich umieszczonych tam zagadnień (nie były one przedmiotem krytyki w czasie ewaluacji), ale pozostawienie dla realizatora praktyk decyzji, ile czasu będzie potrzebował na zrealizowanie danego zagadnienia i wprowadzenia ewentualnie jedynie widełek czasowych.





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

## CZĘŚĆ II

# Gastronomiczne wademecum - profesjonalistki, ekspertki i mistrzynie dla szkoły

**Hanna Szymanderska**

Autorka książek kulinarnych, dziennikarka

## Mały Przewodnik po Kuchni Europejskiej

Jako dziecko niezwykle lubiłam „rybę babci Jadzi”. Jakież było moje zdumienie, gdy wiele lat później, zapewne pod wpływem słów piosenki Młynarskiego „...dimanche à Orly”, zamówiłam w eleganckiej restauracji danie „à la Orly”, a kelner przyniósł gustownie udekorowaną... „rybę babci Jadzi”. I tak jak piosenka nosiła polski tytuł „Niedziela na Głównym”, tak „à la Orly” to po prostu potrawa - najczęściej ryba - smażona w naleśnikowym cieście. Taki był początek mojego wielkiego zainteresowania garniturami.

Garnitury - w międzynarodowej terminologii kulinarnej- to dodatki do mięsa, drobiu i ryb. Niezależnie od zalet dekoracyjnych, znakomicie uzupełniają one pod względem smakowym i odżywczym potrawy- kotlety, steki, pieczenie. Wyszukane, czasami niezwykle ozdobne i smaczne garnitury są wielką specjalnością kuchni francuskiej i stąd powędrowały w świat.

Kuchnia francuska - kierując się maksymą swego słynnego kucharza Augusta Escoffiera: „dobra kuchnia jest podstawą prawdziwego szczęścia”, ale także zaleceniami Platiny z Cremony: „kuchnia powinna dawać nie tylko rozkosz podniebieniu, ale przede wszystkim służyć zdrowiu, a także leczyć”- w ciągu wieków stworzyła wiele potraw dzięki różnym sposobom ich przyrządzania. Były też bardziej przyziemne powody wielkiego rozkwitu francuskiej kuchni. Podobno w XVII wieku mięso we Francji było tak złej jakości, że kucharze musieli szukać wciąż nowych sposobów przyrządzania go. Ziola, korzenie, warzywa często miały po prostu przytłumić niezbyt miły jego zapach. Umieją się Francuzi znakomicie reklamować i dlatego dziś z europejskich kuchni to właśnie ich jest najślawniejsza. Wiele



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOOKONOLENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej  
przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
**FUNDACJA**  
NOWE MEDIA

napisano o Lukullusowych ucztach, o przepychu starożytnego Rzymu. Po jego upadku świetna sztuka kulinarna starożytności poszła w zapomnienie, przynajmniej w Europie. Odrodzenie przyniosło rozkwit wszystkich sztuk, a więc i tej.

W XVI wieku znany był w całej Europie wykwint włoskich dworów książęcych. Włoskie księżniczki, stając się europejskimi królowymi, popularyzowały rodzimą kuchnię w swoich nowych ojczyznach. Bona Sforza przywiozła do Polski „włoszczyznę” i interesowała się zakładaniem sadów, warzywników, stawów rybnych, barci. Zagorzali stronnicy pięknej Włoszki twierdzili wręcz, że „**ucywilizowała dzikich dotąd Polaków, ucząc ich jeść jarzyny i pić wino zamiast piwa**”.

Beatrice d'Este nauczyła Węgrów uprawy wielu nowych warzyw.

Katarzyna Medycejska i Maria Medycejska, jako królowe Francji, przy pomocy swoich florenckich kucharzy, położyły podwaliny pod późniejsze francuskie imperium kulinarne.

To Katarzyna Medycejska właśnie, florencka żona króla Francji Henryka II uważana jest za twórczynię francuskiej sztuki kulinarnej. To ona zabrała ze sobą do Francji 50 florenckich kucharzy i kelnerów. To ona wprowadziła do francuskiej kuchni nowe potrawy, prostotę, a jednocześnie wytworność i elegancję; to ona przyczyniła się do zmiany francuskich obyczajów przy stole, to ona „wyrzuciła” z jadalni akrobatów i cyrkowców, a wprowadziła do męskiego stołu - kobiety bo jej zdaniem „**posiłki należało jadać w sposób cywilizowany i wykwintny**”. To ona też wprowadziła na francuski dwór takie specjały jak trufle, karczochy, brokuły, fasolkę szparagową, smażoną wątróbkę, pulpety drobiowe i nerkówkę cielęcą, galarety, a także... naczynia ze szkła i wytworne srebra stołowe. Ale upłynął prawie cały wiek

zanim Francuzi zaakceptowali dania przyrządzane i podawane na włoski sposób. „Akt francuskiego poddania” kuchni włoskiej nastąpił w połowie XVII wieku i przyczynił się do niego pierwszy z wielkich kuchmistrzów francuskich La Varenne, gotując najpierw dla Henryka IV i jego żony Marii Medycejskiej. Największym wielbicielem wielkiego kucharskiego mistrza był Król Słońce Ludwik XIV. Dzięki temu „wielkiemu żarłokowi” mistrz La Varenne



mógł stworzyć podstawy - słynnej dziś na cały świat - nowej francuskiej sztuki kulinarnej, która z czasem stawała się coraz bardziej subtelna, delikatna i wykwinna. Dzisiejsza kuchnia francuska pieczołowicie pielęgnuje kulinarne różnice między regionami.

W wieku XVII należy więc szukać korzeni współczesnych kuchni europejskich. Na ich odmienność w różnych krajach miały wpływ przesady, miejscowe tradycje i klimat. Od dawna wiadomo, że mieszkańcy krajów północnych jedzą znacznie więcej mięsa i tłuszczów niż południowcy. Nie może więc być uniwersalnej recepty na to, co jeść i dotąd nie rozstrzygnięte pozostaje pytanie, jakie w swoim satyrycznym wierszyku postawił Ludwik Jerzy Kern:

*Czy smak funduje nam Natura?  
Czy wychowanie?  
Czy kultura?  
I czy w ankiecie mamy hak,  
Gdy nam przypadkiem smaku brak?  
To delikatna rzecz w ogóle.  
Jeden je mule,  
Drugi cebulę,  
A trzeci smak ma  
Na zwykłe grule.*

Jedno wiadomo na pewno - przy przygotowywaniu potraw niezwykle ważny jest odpowiedni dobór smaku i zapachu. Potrawa bez zapachu jest na ogół nijaka, jałowa, a przecież nie każdy, tak jak Stefan Żeromski, „ma taki demokratyczny brzuch, że wszystko mu jedno, czy tłoczą weń zaśniedziałą kielbasę, czy homary”.

## **Smaki i zapachy**

Maurice Edmund Sailland, ostatni z wielkich (wagi 130 kg) smakoszy, legendarny znawca sztuki kulinarnej i autor serii książeczek o regionalnej kuchni francuskiej, najlepszych potrawach i restauracjach, znany bardziej w kulinarnym świecie jako książę Curnonsky, dzielił kuchnię na cztery rodzaje:

- wykwinną,
- regionalną,
- wiejską
- i domową.

Kuchnia wykwinna to kuchnia sławnych restauracji, wymagająca do przyrządzenia potraw ręki wielkiego mistrza. Nieumiejętne jej naśladowanie daje często karykaturę sławnej potrawy.

O prawdziwej kulturze jedzenia w danym kraju decydują trzy pozostałe kuchnie oparte na wielowiekowych tradycjach, recepturach przekazywanych z pokolenia na pokolenie, wykorzystujące charakterystyczne dla danego regionu mięsa, ryby, owoce, warzywa, zioła. Kuchnie te w sposób naturalny uzupełniały się i przenikały wzajemnie, zachowując jednak swoją odrębność, co przejawia się między innymi w nazwach: „po mieszczańsku”,

„po gospodarsku”, „jak u leśniczego”, „w ogródkowym stylu”, „po prowansalsku”, „po katalońsku”, angielsku, wiedeńsku, polsku...itp. Znaczna część nazw, jak widać, odnosi się do regionów w których powstały, a w przygotowanych daniach dominują charakterystyczne dla regionu surowce; istnieją garnitury odnoszące się do zawodów - „po piekarsku”, „na sposób dobrej gospodyni” ale są też garnitury upamiętniające różne wydarzenia. Może się tak zdarzyć, że jedna nazwa kryje wiele sposobów podawania tej samej potrawy, różnice jednak bywają niewielkie i świadczą raczej o tym, że w danym regionie istnieją różnice w zależności od okolicy, w której danie jest przyrządzane.

Dziś garniturów i sposobów podawania mających swoje nazwy są setki; niektóre istnieją tylko w miejscowych kuchniach, ale większość należy do europejskiego dziedzictwa kulturowego, weszła do kulinarnej nomenklatury, znalazła swe miejsce w historii obyczajów. Tę różnorodność w urozmaicaniu dań poprzez sposób ich przyrządzania i podawania proponuję prześledzić na przykładzie baraniny - mięsa mało dziś w Polsce popularnego (a szkoda!).

- Anglicy duszą udziec barani z czosnkiem, cebulą, marchewką, selerem, listkiem laurowym i ziarenkami ziela angielskiego. Podają pieczeń przeważnie z sosem mięsowym.
- Irlandczycy kroją mięso w kostkę i duszą razem z kapustą i ziemniakami.
- W Portugalii udziec piecze się w dużej ilości tłuszczu, ale tak, aby pozostał w środku krwisty. Garnitur do tak przygotowanej pieczeni, to fasolka duszona z pomidorami i krokietki ziemniaczane.
- Grecy pieką baraninę z pomidorami, papryką, pieprzem i cebulą. Gotową pieczeń mocno skrapiają sokiem z cytryny i podają z ryżem.
- Hindusi posypują udziec cukrem, pieprzem i mielonymi goździkami, mocno skrapiają sokiem z cytryny, a później duszą bez tłuszczu, polewając tylko wrzątkiem. Podają go z ryżem.
- Na Kaukazie - w Gruzji, Armenii, Azerbejdżanie, Dagestanie - przyrządza się baraninę na setki sposobów. Dusi się ją lub piecze z pigwą, jabłkami, morelami, śliwkami, orzechami, kasztanami, fasolką, pomidorami, nie żałując przy tym ziół (kolendry, mięty, rozmarynu, tymianku), czosnku, imbiru i pieprzu.
- Staropolskim sposobem na znakomitą pieczeń baranią było duszenie udźca w dużej ilości tłuszczu z dodatkiem zielonego agrestu.
- Innym starym polskim sposobem na baraninę było stosowanie marynaty. Udziec zalewano wrzącym octem zagotowanym z jałowcem, listkiem laurowym, pieprzem i pozostawiano na 2-3 dni w chłodnym miejscu. Po wyjęciu z marynaty szpikowano go słoninką, solono, układano na ruszcie lub w brytfannie, obkładano masłem i pieczono. Pod koniec pieczenia polewano gęstą kwaśną śmietaną. Baranina „po polsku” przypomina w smaku sarninę, stąd często nazywana jest „pieczenią na dziko”.

## Garnitury do potraw

Zbigniew Herbert pisał: „*Wiadomo, że alchemia ma więcej sekretów niż chemia, a już dziedzina, która do dziś pozostaje najbardziej ezoteryczną, jest sztuka kulinarna*”. Aby odtajemniczyć trochę tę rzekomo niedostępną dla ogółu wiedzę, proponuję „*Mały przewodnik po garniturach*”.

Garnitur - to w kulinarnej nomenklaturze - „przybranie półmiska” (od franc. garnir - „przystroić, ozdobić”). „À LA” - to też określenie francuskie, które dosłownie oznacza - „na sposób” „tak jak” lub „w rodzaju”, i tak np. à la polonaise - znaczy „po polsku” . Z kuchni francuskiej określenie to trafiło do kuchni międzynarodowej. Zanim jednak przejdę do szczegółowej prezentacji, chciałabym podać przykłady kilku garniturów z wielkiej kuchni międzynarodowej.

- **tak jak w prowansalskim mieście Antibes** - à l'Antiboise (a lantibuas). Nazwa określa różne sposoby podawania jajek lub warzyw. Jajka smaży się z małymi rybkami, czosnkiem i natką pietruszki; jajecznicę zapieka z pomidorami i cukiniami, z dodatkiem ziół, a pomidory nadziewa anchois, tuńczykiem i mięszem z chleba z rozartym czosnkiem.
- **jak w Arles** - à l'Arlesienne - to kolejne miasto w Prowansji, którego nazwę nosi wiele regionalnych dań wyodrębnionych przez Francuzów z dań po prowansalsku. Jak w Arles to sposób przygotowywania dań z dodatkiem czosnku, warzyw m.in. pomidorów, bakłażanów, cukinii i cebuli. Podaje się tak solę - z ryb, tournedos (z wołowiny) oraz jagnięcinę.
- **na sposób badeński** - à la Badoise - (a la baduas) - to mięsne dania z kuchni niemieckiej. Pokrojone na niewielkie kawałki mięso (np. królika) usmażone saute podaje się z wydrylowanymi wiśniami i sosem wiśniowym. Dodatkiem do przygotowanych po badeńsku mięsnych pieczeni jest obok sosu - ziemniaczane puree, wędzony boczek i czerwona kapusta.
- **Bercy** (bersi) - tak nazywa się dzielnica Paryża, w której dawniej mieścili się ogromne składy win. Nic więc dziwnego, że potrawa z Bercy w nazwie przygotowywana jest z dodatkiem wina i dodatkowo z masłem i szalotkami. Najbardziej znany jest antrykot Bercy.
- **na sposób Berry** - à la Berrichonne (a la beriszon). W tej francuskiej prowincji podaje się mięsa na ogół w towarzystwie kapusty - często faszerowanej, pieczonych lub gotowanych kasztanów (maronów), cebulek i wędzonki lub plastrami słoniny i lekko zagęszczonym sosem spod pieczenia. A ziemniaki a la berrichonne gotowane są z dodatkiem cebuli i słoniny lub wędzonki.
- **jak u żony rzeźnika** - à la bouchere (a la buszeer) - to sposób podawania nie tylko mięs, ale zawsze z dodatkiem wołowego szpiku. Może być rosół - consommé à la bouchère, jak i jajka, omlety, czy pieczona na grillu cielęcina wcześniej zamarynowana w oliwie z ziołami. W latach 70-tych XX wieku słynna była w Warszawie restauracja braci Feliksów podająca „Grzanki jak u żony rzeźnika” z ugotowanym tukiem właśnie.
- **po brabancku** - à la Brabanconne (a la branbasą) - belgijska prowincja Brabancja słynie z upraw brukselki, chmielu i cykorii - i te trzy warzywa stanowią garnitury większości

przyrządzanych po brabancku dań mięsnych. Często daniom po brabancku towarzyszy sos Mornay.

- **jak u bankiera** - à la banquière - (a la bankier) - jak sama nazwa wskazuje garnitur niezwykle bogaty podawany do drobiu, ryb i mięsa - składa się z trufli, pieczarek, knelków z drobiu.
- **jak w Biarritz** - à la Biarrote (a la biarot) - pod tą nazwą kryje się sposób podawania drobiu z garniturem z borowików i ziemniaków duchesse. Danie z tego nadatlantyckiego francuskiego kurortu stało się sławne odkąd niezwykle zasmakowało cesarzowi Napoleonowi III i jego żonie Eugenii.
- **jak w Bresse** - à la bressane - Bresse to słynący na całą Francję rejon hodowli drobiu - stąd to określenie znane przede wszystkim z kuchni francuskiej i stosowane do potraw, których głównym składnikiem jest drób - pod taką nazwą kryją się zarówno drobiowe sałatki, kremy i musy z drobiowych wątróbek, jak i pieczony drób (głównie kurczęta i pulardy) m.in. słynna pularda z Bresse faszerowana pasztetem z gęsiich wątróbek i trufkami.
- **jak w Cancal** - à la Cancalaise (a la kankales) - to będą zawsze dania z dodatkiem dużej ilości owoców morza. Atlantycka zatoka Cancal od wieków słynie z dostarczania ryb i ostryg. Smażone lub gotowane ryby garnirowane są ugotowanymi krewetkami i ostrygami. Nawet słynny kankalski rosół gotowany jest nie tylko z tapioką (drobną kaszką), ale także z ostrygami i małymi knelkami z ryby (często ze szczupaka)
- **jak w Chartres** - à la Chartres (a la szartr). Sposób przyrządzania najczęściej jajek lub mięs zawsze z dodatkiem estragonu. Przyrządzone podaje się z garniturem z ziemniaków, puree z groszku, faszerowanych pieczarek i sałaty.
- **po rycersku** - à la chevalière - (a la szewalie) - wykwintny i bardzo drogi sposób podawania ryb. Rybę - najczęściej solę - nadziewa się farszem rakowo-rybnym i podaje z pieczarkami i szyszkami rakowymi w sosie Nantua, a całość dekoruje plasterkami trufli.
- **dyplomatycznie** - à la diplomate - (a la diplomat) - to najwyższa, raczej nie domowa kuchnia. W ten sposób podawana jest najczęściej sola lub turbot w towarzystwie homara i trufli.
- **jak w Dieppe** - a la dieppoise (a la djepuas) - port ten słynie z połowu ryb. Sole z Dieppe polecał już w swoim „wielkim słowniku kulinarnym“ Aleksander Dumas. Jest to sposób przyrządzania ryb - głównie soli, makreli, świeżych śledzi. Ryby gotuje się w delikatnym wywarze z białego wina i podaje z mulami, krewetkami i pieczarkami. Podobny garnitur podawany jest do mięs podawanych na sposób Dieppe.
- **po dizzońsku** - à la Dijonnaise (a la dizonez) - jeśli mowa o daniach pikantnych to z użyciem musztardy (znane są zwłaszcza sosy podawane do mięs na zimno), jeśli o słodkich to desery z czarną porzeczką. Nie ma dań z nazwą stolicy Burgundii, w których nie byłoby słynnej na cały świat musztardy albo czarnej porzeczeki lub likieru cassis.
- **na sposób hrabiny** - à la duchesse (aladizes) - to sposób podawania pieczonych mięs lub drobiu z garniturem ciasteczek z ziemniaczanego ciasta z dodatkiem jajek i masła



- **po szkocku** - à l'Ecoisaise (alekosez) - taką nazwę noszą najczęściej dania z baraniny, a przede wszystkim słynny szkocki rosół gotowany i podawany z baraniną mięsem, kaszą perłową i podsmażanymi warzywami.
- **po holendersku** - à la Hollandaise (a lolandes) - to sposób przygotowywania potraw z jajek na twardo, gotowanych ryb i warzyw - szparagi, karczochy, kalafior, brokuły - podawanych z wykwintnym sosem holenderskim
- **po lotaryńsku** - à la Lorraine - (a la loren) -- to sposób podawania mięs z garniturem z duszonej w winie czerwonej kapusty. Ale najślodszy zapewne na świecie jest lotaryński placek „quiche lorraine”.
- **po maltańsku** - à la Maltaise (a la maltez). Charakterystyczną cechą dań zarówno słodkich jak i pikantnych jest dodatek soku pomarańczowego lub pokrojonych pomarańczy (słynny sos maltański przygotowywany i podawany zarówno na zimno jak i na gorąco do pieczenia, kotletów, drobiu).

A np. ryż po maltańsku to wykwintny deser z gotowanego w winie z sokiem pomarańczowym ryżu, a po ugotowaniu zastudzony w formie wysypanej cukrem, przełożony pomarańczami z konfitury polany sokiem, koniakiem lub likierem maraskino.

- **po marszałkowsku** - à la maréchale (a la mereszal) - garnitur z główek zielonych szparagów i trufli uduszonych w maśle, podawany do panierowanego smażonego mięsa, np. kotletów z cielęciny lub drobiu (mięsa smażone po marszałkowsku to kotlety smażone w panierce angielskiej - obtoczone w mące, ubitych z oliwą, wodą, solą i pieprzem jajkach i w tartej bułce). Ale pod tą nazwą kryje się także sposób podawania ryb; ryby po marszałkowsku to najczęściej ryby gotowane w białym winie i podawane z pieczarkami i pomidorami. Częstym dodatkiem do dań po marszałkowsku jest sos

chateaubriand lub masło pietruszkowe - à la maître d'hôtel.

- **po neapolitańsku** - à la Napolitaine (a la napoliten) taką nazwę noszą w międzynarodowej nomenklaturze kulinarnej potrawy charakterystyczne dla kuchni południowowłoskiej. Przyrządza się je z oliwą, pomidorami, ziołami, głównie oregano. Makarony po neapolitańsku - w sosie pomidorowym z tartym serem, a neapolitańska pizza obłożona jest nie tylko pomidorami, serem i ziołami, ale także filedami anchois i oliwkami.
- **na sposób niwernejski** - à la Nivernaise (a la niwernez) - ta historyczna kraina w środkowej Francji ze stolicą w Nevers, słynie z dużych pieczeni i dań z kaczek. Po niwernejsku przygotowuje się mięsa i drób z garniturem z cebuli, glazurowanych małych karotek i sałaty.
- **po parysku** - à la Parisienne (a la parizjen) - to dania bardzo różne, typowe dla klasycznej gastronomii stolicy Francji podawane w paryskich restauracjach. Podawanym na zimno rybom i skorupiakom po parysku towarzyszą zimne sosy majonezowe, często z ziołami np. po parysku może być ryba podawana na zimno z majonezem, faszerowanymi pomidorami; lub sandacz duszony w maśle, białym winie i soku z cytryny, albo dania z drobiu i mięsa podawane z garniturem z kulek wykrojonych z jabłek posypanych ziołami, duszonej zielonej sałaty i serc karczochów.
- **po piemoncku**, jak w Piemontcie - à la Piemontaise (a la piemątez). Białe trufle nadające potrawom specyficzny aromat i orzechy laskowe to dwa słynne produkty Piemontu - krainy z północy Włoch. Piemontczycy są też sławni z produkcji wielu gatunków doskonałych serów, nic więc dziwnego, że ich specjalnością jest FONDUTA - rodzaj fondue. Po piemoncku to dania, z dodatkiem risotta, udekorowane „dariolkami” - pikantnymi ciasteczkami, tymbalikami lub krokietami. Aromatyczne risotto po piemoncku - to długo - lub krótkoziarnisty ryż gotowany z bukietem aromatycznym, z trufkami (lub pieczarkami), często zabarwany puree z pomidorów. Natomiast w żadnym deserze „po piemoncku” nie może zabraknąć drugiej piemonckiej specjalności - orzechów laskowych.
- **wiosennie**, jak to wiosną - à la printanière - (a la pretanier) - bo printemps to po francusku wiosna. To lekkie dania z garniturem z młodych warzyw (nowalijek). Tak nazwana może być zarówno wiosenna zupa jarzynowa, zdrowa zupa z chwastów (pokrzywy, krwawnika, szczawiu) lub navarin - czyli potrawka z baraniny duszona z różnymi warzywami - wówczas dodaje się do niej młode ziemniaki, młodziutki zielony groszek, marchewkę, cebulki dymki. Pokrojoną w niewielką kostkę baraninę po obsmażeniu dusi się w młodym winie, przyprawia tymiankiem, listkiem laurowym, a następnie dodaje pokrojone warzywa.
- **na sposób biedaka** - à la pauvre homme (a la powrom). Francuzi wszystko potrafią wprowadzić do światowej kuchni. Tu oszczędna domowa kuchnia francuska takim mianem określiła wszystkie dania z resztek - są wśród nich znakomite zapiekanki, są rodzaje gulaszy z różnych mięs przyrządzane z białym sosem z dodatkiem korniszonków i cebulki
- **jak w renesansie** - à la renaissance - garnitur z młodych, ugotowanych jarzyn (bukiet najczęściej złożony z kalafiorów, zielonego groszku i fasolki szparagowej), ułożonych wokół pieczonego mięsa i polanych sosem holenderskim.



- **po rzymsku** - à la Romaine (a la romen) - w kuchni międzynarodowej „po rzymsku” to na ogół pieczenie podawane z kluskami gnocci, czystym sosem pomidorowym i bardzo często szpinakiem.
- **po królewsku** - à la royale (a la ruajal) - to na ogół elegancki sposób podawania ryb - najczęściej łososa, pstrąga, turбота - w sosie muślinowym z kielkami z ryb, pieczarkami, trufkami i ostrygami. Nazwę tę nosi również wiele innych wyszukanych potraw - z mięsa, wątróbki, drobiu, dziczyzny.
- **po tyrolsku** - à la Tyrolienne (a la tyrolien) - to sposób przygotowywania i podawania smażonych niewielkich kawałków mięsa, drobiu, nerek lub gotowanych jajek i ryb z dodatkiem smażonej cebuli i puree z pomidorów.
- **tak jak w Yorku** - à la yorkaise (a la jorkes) - pod tą nazwą w światowej kuchni kryją się potrawy (podawane na zimno i na ciepło) z dodatkiem słynnej szynki z hrabstwa York. W ten sposób podaje się np. jajka a la yorkaise - ugotowane w koszulkach jajka ułożone na grubych plastrach szynki, udekorowane świeżymi listkami estragonu i pietruszki lub trybuli i polane sosem maderowym lub zalane winną galaretką.

Jak widać z tych przykładów, dobieranie garnituru nie tylko pod względem wyglądu, ale głównie smakowym i odżywczym, to jedna z najtrudniejszych umiejętności sztuki kulinarnej. Myślę więc, że dobrze jest poznać kilka najbardziej znanych garniturów, aby nie narazić się na ostrą i jakże słuszną krytykę, jakiej niegdyś poddał Mikołaj Rej zbyt bogate, wykonane bez dbałości o smak, dekoracje potraw na magnackich stołach: „Przypatrz się jeno owym dziwnym półmiskom, a onym sprośnym wymysłom świata dzisiejszego (...) Ano na jednej misie baran poźlocisty, na drugiej lew, na trzeciej pani jaka ubrana (...) a potrawa w pośrodku za dyjabła stoi”.

Przystępując do gotowania pamiętajmy, że przyrządzenie atrakcyjnej potrawy, harmonijnie łączącej smak, aromat i wygląd, wymaga nie tylko wrażliwości artysty, ale też dokładności. Pośpiech i bylejakosć są największymi wrogami sztuki kulinarnej. Korzystając z dobrych wzorów, sami bądźmy wynalazcami w tej dziedzinie, nie wyrzekajmy się wyszukanych dań i pamiętajmy, że charakterystyczny dla danej potrawy zapach i miły smak są podstawą dobrego trawienia, a zatem i dobrego humoru.

- Najbardziej popularnym, a często głównym składnikiem garnituru są ziemniaki.
- Ziemniaki - **orzeszki** podaje się do kurcząt pieczonych, kotletów cielęcych i innych delikatnych mięs. Są to małe, właśnie wielkości orzecha laskowego, kulki ziemniaczane. Wykrawa się je specjalną łyżeczką i dusi w maśle z dodatkiem soli i pieprzu. Powinny być lekko rumiane. Podobnie przyrządza się ziemniaki drażone, z tym, że po wycięciu kulek, dusi się je w maśle z dodatkiem posiekanej natki pietruszki.
- Ziemniaki **duchesse** (ciasteczka) są garniturem do mięsa i drobiu pieczonego. Przyrządza się je z puree ziemniaczanego, wymieszanego z masłem i surowymi jajami. Za pomocą specjalnego worka cukierniczego, zakończonego ozdobną końcówką, wygniata się na natłuszczoną blachę ciasteczka, smaruje rozkłóconym jajem i krótko zapieka w piekarniku. Można też z przygotowanego ziemniaczanego ciasta uformować wałek, spłaszczyć pokroić na niewielkie romby i smażyć w głębokim tłuszczu po czym osuszyć na papierowym ręczniku.

- Ziemniaki **dauphine - dofinki** to kulki wielkości orzecha włoskiego, przyrządzone z masy powstałej przez wymieszanie puree ziemniaczanego (2 części) i parzonego ciasta (1 część), usmażone w głębokim tłuszczu. Można też przygotowywać dofinki przez wyrobienie puree ziemniaczanego z jajem, gałką muszkatołową i cukrem pudrem. Po uformowaniu kulek każdą obtacza się w mące, tartej bułce i smaży się w głębokim tłuszczu na złoty kolor. Dofinki podaje się do pieczonego drobiu, zwłaszcza kaczki.
- Ziemniaki **à la maître d'hôtel** - obrane i umyte ziemniaki kroi się w równą kostkę lub specjalną łyżeczką wydrąża kulki, układa na sicie, przelewa wrzątkiem a następnie dusi w zielonym sosie śmietanowym (biała zasmażka z masła i mąki rozprowadzona śmietanką dokładnie wymieszana z drobno usiekaną zieloną pietruszką i doprawiona solą i białym pieprzem do smaku).



- Ziemniaki **au gratin** - ugotowane ziemniaki dokładnie rozarte z masłem, śmietanką rozkłóconą z żółtkami i ubitą pianą z białek, doprawione do smaku solą ew. gałką muszkatołową i pieprzem, zapieczone. Przed podaniem mogą zostać posypane startym parmezanem lub usiekaną zieloną pietruszką.

### Sposoby przyrządzania potraw

Nie ma chyba ani jednego zawodu, który nie miałby własnego języka; tak samo jest w kuchni. Na świecie przyjęły się na ogół francuskie lub włoskie nazwy sposobów przyrządzania lub podawania potraw. Spróbujmy rozszyfrować, co kryje się pod niektórymi z nich.

- **à la broche** (a la brosz) - określenie potraw pieczonych na rożenkach (szaszłyki, kiełbaski), zwykle na otwartym ogniu.
- **à la crème** (a la krem) - potrawy duszone lub zapiekane w śmietance.
- **à la mode** - (a la mod) - niezwykle często używany termin w polskiej kuchni przedwojennej, określający (w dalszym ciągu) kawałek wołowiny, do której pod koniec duszenia dodaje się pokrojoną marchewkę, cebulę i często mięso z nówek cielęcych, a później podaje na gorąco. **Beuf a la mode** (bef a la mod) - ten termin odnosi się najczęściej do sztuki mięsa gotowanej na parze lub sztuftady.

- **à la maître d'hôtel** (a la metr dotel) - potrawy podawane z dodatkiem masła maitre d'hotel - jest to aromatyczne masło pietruszkowe podawane do surowych jarzyn - płynne lub zmrożone, a następnie pokrojone w plasterki lub uformowane w kulki i podawane do befsztyków, sznyceli, cynaderek, ryb lub mięs z grilla. **Befszyk à la maître d'hôtel** - podawany z plastrami pietruszkowego masła i kartofelkami wyciętymi w kulki lub gwiazdki, które po zblanszowaniu smaży się na maśle
- **à l'écarlate** (a l'ekarlat), „na szkarłatno” - sposób przyrządzania mięsa, zwłaszcza ozora wołowego, przez peklowanie i gotowanie. Intensywny kolor mięsa uzyskuje się dzięki działaniu saletry.
- **au bleu** (o ble) - „na niebiesko”. Jest to sposób przyrządzania świeżych ryb słodkowodnych (karp, lin, pstrąg, czasami szczupak): sprawioną całą rybę z pozostawioną na niej warstwą śluzu gotuje się powoli w krótkim smaku, czyli wywarze (lub osolonej wodzie) zakwaszonej octem, dzięki czemu ryba nabiera niebieskiej barwy (uwaga: aby ryba stała się naprawdę niebieska musi być bardzo świeża (świeżo złowiona lub zabita tuż przed przyrządzeniem). Ugotowaną układa się na ogrzonym półmisku, a w sosierce podaje się roztopione masło lub sos. Au bleu to również sposób smażenia mięsa (befsztyk, wątróbka): bardzo krótko, tak aby wewnątrz było prawie surowe<sup>1</sup>.
- **aux fines herbes** - (o finerb) - pod tą nazwą w kuchni kryje się aromatyczny sos ziołowy. Sos sporządzany na białej zasmażce rozprowadzonej bulionem i białym winem, doprawia się do smaku sokiem i otartą skórką z cytryny, dodając pod koniec gotowania dużą ilość usiekanych zielonych listków - estragonu, trybuli, koperku, pietruszki, szczypiorku.
- **au gratin** (o gratę) - potrawa zapiekana w piekarniku, zwykle w sosie beszamelowym albo Mornay (beszamel z serem gruyer, doprawiony białym pieprzem i zaciągnięty surowym żółtkiem) lub posypana tartą bułką i polana stopionym masłem. We wszystkich przypadkach potrawy au gratin można posypywać tartym serem. Gratinier, czyli zapiekanie to czynność kończąca przygotowywanie wielu potraw, a jej końcowym efektem jest utworzenie się na powierzchni potrawy chrupiącej złocistej skórki; dlatego też często danie zapiekane posypuje się serem lub tartą bułką, usiekanymi orzechami lub mieszanką wymienionych składników.
- **au jus** (o zü) - określenie potraw w sosie własnym; dosłownie „w soku”. Tak podaje się np. befsztyki i wątróbkę.
- **au naturel** (o natürel)- potrawa przyrządzona w sposób naturalny, bez przypraw (z wyjątkiem soli) i sosów. Częsty sposób przygotowywania kotletów lub pieczystego.
- **al dente**<sup>2</sup> - „na ząb” - określenie sposobu gotowania makaronu, który powinien być jędrny, nie rozgotowany, nie klejący się.

1 Mięso na stopień wysmażenia blue musi być najpierw przetrzymane w temperaturze pokojowej około 16-18oC aby można było je usmażyć blue a w środku nie było kompletnie zimne. Nie można smażyć mięsa prosto z lodówki w temp. 4oC (przypis Ewy Olejniczak)

2 nie powinno się dodawać tłuszczu do makaronu ponieważ uniemożliwia on dokładne pokrycie makaronu sosem. Makaron al Dente powinien być gotowany od razu przed podaniem ponieważ w innym wypadku chłonie wilgoć i nawet tłuszcz zabezpieczający przed sklejeniem nie pomoże aby makaron został al Dente po paru godzinach (przypis Ewy Olejniczak)

- **au four** (o fur) (franc.) lub al forno (wł.) dosłownie znaczy „z pieca” - i służy do określenia potraw pieczonych w piekarniku (np. słynne włoskie „lasagne al forno).
- **al sugo** - włoskie określenie potraw przyrządzanych i podawanych w sosie.
- **bain - Marie** - „kąpiel Maryśki” to określenie sposobu odgrzewania lub przetrzymywania potraw, tak aby były ciepłe. Rondel z potrawą ustawiany był w kociołku z gorącą wodą. Stary spolszczony wyraz „bemar” służył jako określenie specjalnego urządzenia wbudowanego w restauracyjną ladę i pozwalającego cały czas utrzymywać w ciepłe potrawy przygotowane do podawania. Dziś służą temu specjalne elektryczne urządzenia - bemary
- **brûlé** - to określenie dotyczy sposobu przyrządzania potraw smażonych lub duszonych w polewie z ciemnego cukru (karmelu)
- **chartreuse** - (szartrez) - pod tą nazwą dawniej kryły się potrawy z warzyw z wegetariańskiej diety mnichów kartuskich. Dziś potrawa ta należy do potraw wykwinnych i ma wiele odmian, najczęściej przygotowuje się ją z dziczyzny, mięsa i warzyw, a najsłynniejszą wersją jest bażant z kapustą. Potrawę przygotowuje się w specjalnej formie w kształcie kopyty, w której układa się warstwami kolorowe warstwy produktów i zapieka w kąpeli wodnej. Metoda takiego przygotowywania potraw nosi nazwę en chartreuse
- **chiffonade** (szifonad) - to francuskie słowo znaczy „pomięty” i w kuchni służy do określania posiekanych i uduszonych na maśle zielonych liści - szpinaku, szczawiu, sałaty lub endywii. Tak przygotowane jarzynki stanowią dodatek do wielu zup, sosów, a także garnitur do kotletów. Tak nazywa się też pokrojoną na cienkie paski cykorię lub sałatę służącą do przybrania półmisek z przystawkami
- **court boullion** (kur buja) - dosłownie „krótki rosół” - a w polskim kulinarnym nawnictwie „krótki smak” to intensywny aromatyzowany przyprawami i ziołami wywar warzywny, mięsny lub rybny często z dodatkiem białego wina, służący do gotowania lub duszenia potraw. Gotowanie w „krótkim smaku” (najczęściej ryb lub skorupiaków) oznacza gotowanie w takiej ilości wywaru, który nie pokrywa gotowanej potrawy; a duszenie w krótkim smaku (tu częściej chodzi o mięsa, głównie białe i podroby) - oznacza wielokrotne skrapianie potrawy niewielką ilością wywaru, tylko tyle aby się nie przypaliła.
- **cinq minutes** (sék minit) „pięć minut”, fachowe określenie potraw przyrządzanych z mięsa w ciągu 5 minut; najczęściej stosuje się do befsztyków i wątróbki; ale tak też nazywa się potrawy krótko smażone na patelni i najczęściej w niej podawane na stół potrawy.
- **fines herbes** - (fin erb) „delikatne zioła” - Taką nazwę nosi zestaw zielonych posiekanych listków różnych ziół służący do aromatyzowania potraw - sosów, warzyw, omletów, białego sera czy mięs. Najczęściej spotykany zestaw „delikatnych ziół” to zielona pietruszka, szczypiorek, estragon i trybula; ale może też być tymianek, rozmaryn, koperek i inne. Zioła każdy dobiera według własnego smaku i drobno sieka. Do sosów „fines herbes” można dodawać także usiekane pieczarki i szalotki.

- **flambé** - pod tą nazwą kryje się sposób aromaryzowania i podawania potraw (naleśniki, mięsa), które po polaniu alkoholem zapala się i podaje płonące na stół.
- **Mirepoix** - od nazwiska królewskiego (Ludwika XV) marszałka pochodzi nazwa drobno pokrojonych i uduszonych na maśle lub oliwie różnych warzyw, służących jako garnitur do mięs lub dodatek do wielu potraw.
- **mixed grill** - „mieszane pieczone” - to angielskie określenie różnych mięs - cielęciny, drobiu, baraniny, wieprzowiny - które jako małe kotleciki upieczone na ruszce podawane są bez sosu, za to z dodatkiem grillowanych warzyw np. ziemniaków, pomidorów, bakłażanów, cukinii.
- **papiloty** - to bardzo stary sposób wykwintnego podawania pieczonego drobiu lub smażonych kotletów (wieprzowych, jagnięcych) z kością. Wystające kostki owija się dekoracyjnie fryzowanymi paskami pergaminu.
- **terrine** - „kamionka” - to ogólna nazwa potraw zapiekanych w żaroodpornym naczyniu i w nim podawana na stół. Taką też nazwę noszą pasztety pieczone bez ciasta.
- **timbale** - dosłownie „bęben” - a w kuchni to kolejna nazwa potrawy pochodząca od nazwy naczynia i określająca pasztet pieczony w cieście. Stąd też określenie „tymbaliki” - czyli rodzaj pasztecików najczęściej podawanych jako ciepła przekąska. Upieczone z kruchego lub francuskiego ciasta babeczki wypełnia się delikatnym farszem mięsnym lub rybnym. Ale mogą też być tymbaliki na słodko, wypełnione sałatką owocową, bitą śmietaną, musami owocowymi, kremami lub... lodami.
- **sauté (soté)** - od francuskiego słowa „sauter” - podskakiwać - określenie czynności smażenia na patelni wyporcjowanych kawałków mięsa, drobiu, ryb lub warzyw. Przeznaczoną do smażenia porcję kładzie się na tłuszcz rozgrzany do 160-170°C i smaży szybko na silnym ogniu od czasu do czasu potrząsając patelnią, aby potrawa się nie przypaliła. Wierzchnia warstwa ścina się szybko, co utrudnia wsiąkanie tłuszczu<sup>3</sup>. Dosmaża się (8-10 minut) na brzegu płyty kuchennej lub na znacznie zmniejszonym ogniu, w dużo niższej temperaturze. Wówczas, dla poprawienia smaku potrawy, można dodać kawałek świeżego masła. Potrawy sauté smaży się tuż przed podaniem. Soki, które przywarły do patelni w czasie smażenia, można rozpuścić winem, wódką lub wodą, zwiększając tym samym ilość naturalnego sosu.

Oto kilka przykładów potraw przyrządzonych według niektórych omówionych sposobów.

<sup>3</sup> „Zamykanie” mięsa pozwala na zachowanie soczystości potrawy i wyciekaniu soków z mięsa (przypis Ewa Olejniczak)

# PRZEPISY

## À LA MAÎTRE D'HÔTEL MASŁO PIETRUSZKOWE

*150 g masła, łyżka soku z cytryny, sól, pieprz biały, pół szklanki drobno usiekanej zielonej pietruszki.*

Utrzeć na pianę masło z sokiem z cytryny, solą i pieprzem, dokładnie wymieszać z usiekaną pietruszką; uformować kulki lub wałek, zamrozić.

Podawać do befsztyków, ryb lub gotowanych na parze jarzyn.

## SOS MAÎTRE D'HÔTEL

*1 drobno usiekana cebula, 3 łyżki masła, łyżeczka mąki, 1,5 szklanki bulionu, sok i otarta skórka z połowy cytryny, sól, szczypta białego pieprzu, 2 łyżki usiekanej zielonej pietruszki.*

W rondelku stopić 1,5 łyżki masła, wrzucić usiekaną cebulę lekko zrumienić, oprószyć mąką, dokładnie wymieszać, rozprowadzić bulionem, dodać sok i otartą skórkę z cytryny, doprawić do smaku solą i pieprzem, wsypać usiekaną pietruszkę, rondelk zestawić z ognia, ustawić na garnku z gotującą się wodą i cały czas ubijając trzepaczką dodawać po kawałeczku masła. Podawać do gotowanej wołowiny.

## ZIEMNIAKI MAÎTRE D'HÔTEL

*8-10 ugotowanych w mundurkach ziemniaków, łyżka mąki, łyżka masła, po pół szklanki rosółu (może być z kostki) i śmietanki, łyżeczka soku z cytryny, sól, szczypta białego pieprzu, łyżka usiekanej zielonej pietruszki, łyżeczka koperku.*

Obrane ziemniaki pokroić w równą kostkę (lub specjalną łyżeczką wydrążyć kulki). W płaskim rondlu stopić masło, dodać mąkę zrobić białą zasmażkę rozprowadzić rosółem i śmietanką, doprawić do smaku solą, szczyptą białego pieprzu i soku z cytryny, gotować na niewielkim ogniu aż sos zgęstnieje, wsypać pietruszkę, włożyć ziemniaki, delikatnie wymieszać, potrząsając rondlem, mocno podgrzać, posypać koperkiem. Doskonały dodatek do sztuki mięsa.

## COURT BOULLION - „KRÓTKI SMAK” „KRÓTKI SMAK” DO GOTOWANIA RYB

*1 marchewka, 1 cebula, kilka gałązek koperku, 4 szklanki wody, 1 bukiet aromatyczny, 1 łyżka soli, 5 ziarenek pieprzu, 2-3 ziarenka angielskiego ziela, pół szklanki octu winnego.*

Marchewkę i cebulę obrać, pokroić w talarki i włożyć do wody wraz z bukietem aromatycznym, doprowadzić do wrzenia, po czym gotować na niewielkim ogniu ok. 25 minut. Dodać sól, pieprz i ocet, wymieszać, zestawić z ognia i zostawić na 10 minut, aby wszystkie smaki dobrze się wymieszały, po czym przecedzić przez gęste sito. Tak przygotowany, raz wykorzystany krótki smak można ponownie wykorzystać do przyrządzenia zupy lub białego sosu. Należy wówczas ponownie przecedzony przez sito smak przelać do wyparzonego słoika, zamknąć i przechowywać w lodówce.

## WINNY „KRÓTKI SMAK”

*1 duża marchewka, 1 duża cebula, łodyga selera naciowego, 2,5 szklanki wody, 1,5 szklanki wytrawnego białego wina, bukiet aromatyczny, 5 ziaren pieprzu, sól.*

Marchewkę i cebulę obrać, pokroić w plasterki. Do rondla wlać wodę i wino, włożyć bukiet aromatyczny i pokrojone warzywa, posolić, doprowadzić do wrzenia, gotować na niewielkim ogniu ok. 25 minut. Zestawić rondel z ognia, dodać ziarna pieprzu (bez pieprzu smak będzie gorzki) i odstawić na 10 minut, aby smak „przeszedł” jego aromatem. Przepędzić przez gęste sito. Tak przygotowany krótki smak służy do gotowania skorupiaków i ryb.

## „KRÓTKI SMAK” NA MLEKU

*Po 1,5 szklanki wody i mleka, niewielka lub pół dużej cytryny, łyżka soli, ćwierć łyżeczki otartej skórki z cytryny.*

Cytrynę obrać usuwając pestki i albedo (białą błonkę) i pokroić w plasterki. Mleko wymieszać z wodą, posolić zagotować, dodać otartą skórkę i plasterki cytryny.

W takim krótkim smaku gotuje się przede wszystkim płaskie ryby, takie jak sola, flądra, turbot czy nagład; a także ryby wędzone lub solone, np. makrela, śledź czy dorsz (w tym wypadku nie powinno dodawać się soli).

## NA NIEBIESKO

### KARP NA NIEBIESKO

*Karp (ok. 1,3 kg), 1-2 głowy karpia, 2 szklanki octu, włoszczyzna, 2 cebule, po 5-6 ziarenek angielskiego ziela i pieprzu, listek laurowy, 3-4 goździki, kawałek świeżego imbiru (wielkości orzecha włoskiego), 2 - 3 łyżki kaparów, 2 łyżki zielonych wydrylowanych oliwek, skórka suchego chleba, pół łyżeczki cukru, sól, pieprz, łyżka masła, cytryna.*

Rybę sprawić, odciąć głowę, ogon, płetwy. Z głów, włoszczyzny, cebuli, korzeni zagotować esencjonalny wywar. Sprawionego karpia ułożyć w płaskim rondlu zalać gorącym octem i zostawić na kilka minut. Gdy lekko przestygnie wyjąć z octu pokroić na dzwonka, ułożyć w rondlu, zalać precedzonym wywarem, dodać skórkę suchego żytniego chleba i gotować na małym ogniu ok. 15 minut. Miękką rybę delikatnie wyjąć, sos doprawić solą, pieprzem, cukrem, wymieszać, przetrzeć przez sito. Wlać do rondla podgrzać, dodać kapary, drobniotko usiekany imbir, pokrojone w paseczki oliwki, podgrzewać na małym ogniu. Cytrynę obrać ze skórki, pokroić w cienkie plasterki, usunąć pestki. Plasterki cytryny i kawałki ryby włożyć do rondla z sosem, podgrzewać na małym ogniu kilka minut (nie dopuścić do zagotowania). Podawać z ziemniakami z wody lub z bułką.

## À LA CRÈME

### SZCZUPAK À LA CRÈME

*1-1 ½ kg szczupaka, 150 g masła, 1 szklanka śmietanki kremówki, 2 łyżki tartej bułki, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka soku z cytryny, ¼ łyżeczki otartej skórki z cytryny, sól, pieprz.*

Sprawionego i oczyszczonego szczupaka natrzeć porządnie solą, zostawić w chłodnym miejscu na godzinę. 100 g masła utrzeć z sokiem i skórką z cytryny, solą, pieprzem, tartą

bułką i posiekaną natką pietruszki. Nadziać szczupaka, ułożyć w brytfannie, polać stopionym masłem, wstawić do nagrzanego piekarnika. Po 10 minutach pieczenia polać śmietanką, a później, po 15-20 minutach polać wytworzonym sosem. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

### ZRAZIKI NADZIEWANE DUSZONE À LA CREME

*600 g wołowiny bez kości, 1 puszka filetów anchois, 50 g masła, 1 cebula, 1 łyżka natki pietruszki, 1 szklanka śmietanki kremówki, 1 łyżka białego wytrawnego wina, sól, pieprz.*

Mięso pokroić na 4-6 plasterów, lekko zbić tłuczkiem. Drobną posiekaną cebulę połączyć z natką pietruszki i drobnutko posiekanymi filetami anchois (lub pastą anchois), pieprzem i ewentualnie odrobiną soli (uwaga - filety są bardzo słone!). Każdy plaster mięsa posmarować przygotowaną pastą, zwinąć, owinąć bawełnianą nitką, zrumienić ze wszystkich stron na maśle. Przełożyć do rondla, skropić winem i dusić pod przykryciem ok. 20 minut. Polać śmietanką i dusić na małym ogniu jeszcze 15-20 minut.

### BOROWIKI À LA CREME

*1 kg świeżych borowików (podgrzybków, maślaków), 80 g masła, po ½ szklanki śmietanki i białego wytrawnego wina, 1 łyżeczka mąki, 1 łyżka natki pietruszki, sól, pieprz.*

Oczyszczone grzyby wrzucić na 3-4 minuty do wrzątku, osączyć na sicie, pokroić w cienkie plasterki. Wyłożyć na stopione masło i dusić pod przykryciem na małym ogniu kilka minut. Wlać wino i dusić 20 minut. Doprawić solą, pieprzem, zalać śmietanką wymieszaną z mąką i dusić jeszcze ok. 15 minut. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

### À L'ÉCARLATE

#### OZÓR PEKLOWANY

*Ozór wołowy (ok. 1,5 kg), 1 duża cebula z wbitym goździkiem, włoszczyzna, listek laurowy, po 3-4 ziarenka pieprzu i angielskiego ziela;*

*Bejca: 1,5 łyżki soli, 1,5 łyżeczki saletry, łyżeczka rozmarynu, 2 rozkruszone listki laurowe, po pół łyżeczki mielonych nasion kolendry, angielskiego ziela i pieprzu; 2 szklanki wody, 2 łyżki soli.*

Umyty ozór natrzeć saletrą. Na rozgrzaną patelnię wsypać sól, podgrzać, przesypać do miseczki dokładnie wymieszać z rozmarynem, kolendrą, zielem, pieprzem, listkiem laurowym. Tak przygotowaną mieszanką natrzeć ozór, ułożyć w kamiennym garnku, przykryć, zostawić na noc w lodówce. Następnego dnia zagotować wodę z solą, ostudzić, zalać ozór (tak aby cały był przykryty), nakryć talerzem, obciążyć wynieść w chłodne miejsce na 6-8 dni, codziennie przekręcać, aby równo się zapeklował (ew. uzupełniać osoloną wodę). Po wyjęciu z bejcy ozór dokładnie umyć w zimnej wodzie. Gotować z dodatkiem włoszczyzny, cebuli i przypraw ok. 1,5 godziny. Gdy miękki wyjąć, przestudzić, obrać ze skóry, pokroić w ukośne plastry, zalać precedzonym wywarem, zagrać. Podawać z tartym chrzanem, ziemniakami z wody, puree z grochu albo zielonym groszkiem. Doskonały jest także na zimno z chrzanem, piklami lub pikantnymi sosami.



## PEKELFLEJSZ, czyli WOŁOWINA À L'ÉCARLATE

*2-3 kg wołowiny bez kości (tylko pierwsza krzyżowa), 10 g saletry, 50 g soli, po tyżeczce utłuczonych nasion kolendry, igieł rozmarynu, po pół tyżeczki tymianku i cząbrku; woda, 80 g soli, po tyżeczce ziarenek czarnego pieprzu i ziela angielskiego, 2-3 listki laurowe, 1-2 goździki.*

Na rozgrzanej patelni uprażyć sól, wymieszać z ziołami i saletrą, dokładnie natrzeć mięso, ułożyć w kamiennym garnku zostawić na 2 dni w temperaturze pokojowej. Zagotować wodę z przyprawami, zalać mięso, wynieść w chłodne miejsce na 15-18 dni, przykryć deseczką lub talerzem, obciążyć kamieniem. Często przekręcać mięso i wcierać w nie sos, tak aby się równo zapeklowało. Sos musi cały czas przykrywać mięso (jeśli go ubywa zagotować dodatkową porcję osolonej wody i dolać do garnka). Po wyjęciu z solanki mięso dobrze wyplukać, jeśli solanka była mocna można mięso wymoczyć przez 1-2 godziny; po czym włożyć do rondla zalać gorącą wodą lub wywarem z warzyw, doprowadzić do wrzenia, po czym gotować na niewielkim ogniu. Pekelflejsz podaje się na zimno lub na gorąco - wówczas najlepiej z dodatkiem purée z grochu lub ziemniakami z wody i tartym chrzanem.

## SZYNKA BARANIA

*Udziec barani, 3-4 cebule, 4-5 listków laurowych, 150 g soli, 10 g saletry, 20 g cukru, po tyżeczce mielonej kolendry, mielonego jałowca i angielskiego ziela, 6-8 utłuczonych goździków, włoszczyzna, pół szklanki białego wina.*

Z udźca baraniego wyjąć kości, obkrawać nadmiar tłuszczu, wymyć i mocno zbić wałkiem. Na patelni uprażyć sól, zmieszać z saletrą, cukrem i korzeniami; mieszaninę tę wcierać mocno w baraninę tak długo, aż prawie cała wejdzie w mięso. Natartą baraninę ułożyć ciasno w kamiennym garnku, obłożyć listkami laurowymi i pokrajaną w plasterki cebulą, na wierzch wysypać resztę (jeśli zostaną) soli z korzeniami, przykryć talerzykiem, obciążyć kamieniem i zostawić na 24 godziny, aż puści sok. Następnie wynieść w chłodne miejsce; co drugi dzień przewracać i trzymać w marynacie ok. 20 dni, po czym mięso wyjąć, obmyć i osuszyć. Ugotować wywar z włoszczyzny, dodać białe wino, włożyć szynkę, gotować 2 godziny. Szynka powinna gotować się w wywarze z dużą ilością jarzyn i małą ilością wody. Podawać na gorąco lub na zimno. Tak zapeklowana szynka barania jest też doskonała na surowo, wtedy nie należy jej gotować, tylko wędzić. Po wyjęciu z marynaty oskrobać z korzeni, osuszyć i mocno uwędzić. Wędzoną szynkę można przechowywać długo.

## À LA MODE

Niezwykle modna stała się na początku naszego wieku - sztufada, czyli boeuf à la mode. I ta moda na sztufady trwa do dzisiaj.

Sztufada to szczególnie rodzaj wołowej pieczeni (choć może być także przygotowywana z dziczyzny lub koniny) - odznaczająca się niezwykłą soczystością i miękkością.

## SZTUFADA, czyli BOEUF À LA MODE

*1,5 kg wołowiny bez kości (zrazówka), 100 g wędzonego boczku, 80 g peklowanego ozora wołowego, sól, pieprz, po ćwierć tyżeczki mielonego angielskiego ziela, goździków, imbiru, majeranku, pieprz cayenne (lub chili), 2 ząbki czosnku, marchewka, cebula, pietruszka,*

*kawałek selera, pół cytryny, pół szklanki czerwonego wina, kromka suchego razowego chleba startego na proszek, łyżeczka cukru, pół szklanki rosółu, łyżka tłuszczu do smażenia.*

Wymieszać dokładnie zioła i korzenie, drobno posiekany czosnek utrzeć z solą. Mięso zbić wałkiem, natrzeć solą z czosnkiem. Pokrajany w paski ozór i boczek posypać obficie korzeniami i naszpikować mięso, posypując je pozostałymi korzeniami. Zrumienić mięso na rozgrzanym tłuszczu, dodać umyte i pokrajane w plastry jarzyny, podlać rosółem i dusić ok. 90 minut pod przykryciem, podlewając często rosółem lub wodą. Gdy pieczeń prawie miękka, dodać chleb i cukier, skropić sokiem z cytryny i winem; dusić jeszcze 15-20 minut. Podawać pieczeń z ziemniakami lub knedlami z bułki. Osobno w sosierce podać przetarty przez sito sos.

## **ROLADA CIEŁĘCA À LA MODE**

*1 kg zadniej cielęciny bez kości, 8 cieniutkich plasterków wędzonego boczku, 2 cebule, 2 twarde mięsiste pomidory, po ¼ łyżeczki suszonego tymianku, mielonego cynamonu i mielonych goździków, ½ łyżeczki cukru, 1 kieliszek koniaku, 1 łyżeczka soku i ¼ łyżeczki skórki otartej z cytryny, 2 łyżki oleju, 2 łyżki tłuszczu, 2-3 łyżki białego wytrawnego wina, ½ szklanki bulionu, sól, pieprz, ew. 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej.*

Umyte i osuszone mięso naciąć wzdłuż do połowy, lekko rozbić tłuczkiem, uformować równy prostokąt, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać tymianek, goździki, cynamon, cukier, pieprz, skórkę z cytryny z 1 łyżką oleju. Tak przygotowaną pastą mocno natrzeć plasterki boczku. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki. Obraną cebulę i pomidory pokroić w plastry. Płat mięsa ułożyć na desce, przykryć plasterkami boczku, cebuli i pomidorów, ciasno zwinąć w rulon, związać nitką, zrumienić ze wszystkich stron na silnie rozgrzanym pozostałym oleju, przenieść do brytfanny, obłożyć plasterkami tłuszczu, wstawić do nagrzanego piekarnika, skropić winem, przykryć i piec 50-60 minut, często polewając bulionem. Miękkie mięso wyjąć, ułożyć na żaroodpornym półmisku, wstawić do ciepłego piekarnika. Sos przelać do rondelka, zagotować, przyprawić solą i pieprzem, zdjąć z ognia, dodać koniak, dokładnie wymieszać, podawać w sosierce. Sos można zagęścić mąką ziemniaczaną, rozrobioną łyżką wody.

## **AU GRATIN**

### **PSTRĄG AU GRATIN**

*4 pstrągi, 50 g masła, mąka, 1 szklanka śmietany, sok z cytryny (łyżka tartego chrzanu lub 2-3 łyżki tartego żółtego sera), pieprz, sól.*

Pstrągi sprawić, umyć i osuszyć, po czym obtoczyć w mące, obsmażyć na maśle, przełożyć na żaroodporny półmisek.

Polać (do wyboru): śmietaną wymieszaną z łyżeczką mąki, sokiem z cytryny, solą i pieprzem; śmietaną z łyżką tartego chrzanu i solą; śmietaną z 2-3 łyżkami tartego żółtego sera; sosem Mornay. Wstawić do piekarnika i zapiec. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki.

Mornay to klasyczny sos francuski stosowany we wszystkich kuchniach europejskich. Podstawą jest sos beszamelowy. Do niego dodaje się śmietankę i utarty twarde ser żółty, który należy doprowadzić do całkowitego rozpuszczenia.

## KALAFIOR AU GRATIN

*Kalafior (ok. 500 g), 4 łyżki masła, 2 łyżki mąki, 1 1/2 szklanki mleka, listek laurowy, szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej, łyżka musztardy dijon, 1,5 szklanki startego sera gruyère lub ementalera, sól i świeżo zmielony czarny pieprz, 2 l wody, sól, łyżka masła, łyżka cukru, otarta skórka i sok z pół cytryny.*

Piekarnik rozgrzać do temp. 180°C. Duże naczynie do zapiekania nasmarować lekko masłem. Umytego kalafiora podzielić na różyczki. W dużym rondlu zagotować osoloną wodę z dodatkiem masła, cukru, skórki i soku z cytryny, wrzucić różyczki kalafiora i gotować 6-8 minut, odcedzić, ułożyć w wysmarowanym masłem naczyniu.

Przygotować sos: w rondlu roztopić masło (3 łyżki), dodać mąkę i mieszając, przygotować zasmażkę, lekko zezłocić, rozprowadzić mlekiem, dodać listek laurowy i gotować na małym ogniu mieszając aż sos zgęstnieje, doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Zdjąć rondel z ognia, usunąć listek laurowy, dodać połowę sera i mieszać aż ser się rozpuści. Przygotowanym sosem zalać kalafiora, posypać pozostałym serem, wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiekać ok. 20 minut. Na powierzchni zapiekanki powinny pojawić się bąbelki, a ser zrumienić się. Taka zapiekanka świetnie pasuje do jasnego pieczonego mięsa lub kurczaka. Można przygotować ją dla każdego w osobnym naczyniu.

## ZUPA CEBULOWA (SOUPE À L'OIGNON GRATINÉE)

*4-5 dużych cebul (ok. 750 g), 3-4 ząbki czosnku, 7-8 szklanek rosółu z drobiu lub wołowego, pół szklanki białego wytrawnego wina, 2 łyżki koniaku (lub brandy), 2 łyżki oliwy, łyżka masła, 2 łyżki mąki, łyżeczka cukru, pół łyżeczki suszonego tymianku, 300-350 g startego sera gruyere, sól, pieprz, 8 grubych kromek bułki natartych czosnkiem.*

Obraną cebulę pokroić w cienkie plasterki, obrany czosnek usiekać. W dużym rondlu z grubym dnem mocno rozgrzać oliwę, zmniejszyć płomień dodać masło i cebulę i mieszając smażyć 8-10 minut do lekkiego zrumienienia się. Dodać czosnek, cukier, tymianek i mieszając smażyć ok. 30 minut, aż cebula stanie się brązowa, oprószyć mąką i bardzo dokładnie wymieszać. Mieszając wlewać rosół i wino, doprowadzając do wrzenia; usunąć pianę i na małym ogniu gotować ok. 40 minut (od czasu do czasu mieszając). Wlać koniak, wymieszać, zestawić z ognia. Kromki bułki opiec na rozgrzanej patelni. Piekarnik nagrzać do temp. 220° C. Zupę rozlać do żaroodpornych misek na każdej porcji zupy ułożyć nasmarowaną czosnkiem grzanekę, obficie posypać serem, wstawić do gorącego piekarnika, zapiekać 4-5 minut, aż ser się stopi i pojawią się na nim bąbelki. Natychmiast podawać.

## AL FORNO LASAGNE AL. FORNO

*Paczka lazanii (200-250g), sól, łyżka oliwy; po 200 g filetów z mintaja, okonia i łososia, 2 puszki krabów lub 300 g paluszków krabowych, 400 g mięsistych pomidorów, 2 pęczki cebulki dymki, 4-5 ząbków czosnku, 3 łyżki oleju arachidowego lub oliwy z oliwek, pół szklanki tartego parmezanu, sól, pieprz;*

*Marynata: sok i otarta skórka z cytryny, po łyżce drobno usiekanych zielonych listków mięty, bazylii, kolendry (lub pietruszki), pół łyżeczki świeżo mielonego pieprzu, łyżeczka oliwy z oliwek.*

*Sos: 2 łyżki masła, łyżka mąki, po pół szklanki bulionu z ryby lub wywaru z warzyw i białego wytrawnego wina, szklanka śmietany, sól, po szczypcie pieprzu, soli, cukru, łyżeczka soku z cytryny. Dokładnie wymieszać składniki marynaty. Umyte i osuszone filety pokroić w paski, ułożyć w głębokiej salaterce zalać marynatą, dokładnie wymieszać, przykryć, zostawić na 1-2 godziny w chłodnym miejscu.*

Przygotować sos: w rondelku stopić masło, dodać mąkę zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić winem i bulionem i mieszając gotować na niewielkim ogniu aż sos zgęstnieje, doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem, sokiem z cytryny, wymieszać ze śmietaną, lekko podgrzać (trzymać w ciepłe).

Pomidory sparzyć wrzątkiem obrać ze skórki, pokroić w plastry, obrany czosnek drobno usiekać, umyć i osuszoną dymkę pokroić; kraby osączyć

Na patelni z grubym dnem rozgrzać olej, wrzucić czosnek i dymkę i mieszając chwilę smażyć, dodać pomidory, doprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszać i dusić na niewielkim ogniu ok. 5 minut.

Lazanie ugotować na pół twardo w dużej ilości osolonej wody z dodatkiem oliwy, odcedzić, płaty ugotowanego ciasta rozłożyć na ściereczce lub pergaminie.

Na dno dużego żaroodpornego półmiska wylać 3-4 łyżki sosu beszamelowego, ułożyć warstwę lazanii, a później warstwami układać ryby, pomidory z cebulą, kraby, lazanie, każdą warstwę polewając sosem i lekko posypując serem. Całość polać pozostałym sosem, posypać serem, przykryć folią aluminiową i wstawić do nagrzanego (do temp. 200°C) piekarnika zapiekać ok. 20-25 minut, po czym odkryć i zapiekać jeszcze kilkanaście minut. Podawać na stół w naczyniu do zapiekania.

## **PIECZONA CYKORIA**

*1-1,2 kg cykorii (8 lub 12 kolb), 4 łyżki masła, łyżka cukru, 2 łyżki soku z cytryny, ćwierć szklanki rosolu z kurczaka lub białego wina.*

Z cykorii usunąć pociemniałe listki, kolby umyć, osuszyć, odciąć koniec głąba (z bardzo dużych kolb wyciąć gorzki środek). Piekarnik nagrzać do temp. 180° C. Żaroodporny duży półmisek grubo wysmarować połową masła, ułożyć kolby cykorii. Na wierzchu ułożyć cienkie plasterki masła, skropić sokiem cytryny, oprószyć cukrem, podlać bulionem lub winem, przykryć folią, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 45 minut. Ułożyć na ogrzanym półmisku, sos przelać do rondelka, zagotować, odparować, polać cykorie i natychmiast podawać.

Przygotowanie cykorii al Forno (au four) uwydatnia całe bogactwo jej gorzko-słodkiego smaku. Cykorie al Forno stanowią doskonały dodatek do pieczonej lub gotowanej wieprzowiny i cielęciny.

## **HALIBUT Z PIECA**

*800-900 g filetów z halibuta (ze skórą), łyżeczka soku z cytryny, 500 g młodych kartofli, 500 g twardych dojrzałych pomidorów, 2-3 ząbki czosnku, 1 duża cytryna, 2 łyżeczki cukru, szklanka oliwy, listek laurowy, łyżka posiekanych listków świeżego tymianku, łyżka posiekanych listków bazylii, 2/3 szklanki białego wytrawnego wina, 1-2 łyżki przesianej tartej bułki, sól, pieprz, 1-3 łyżki posiekanej zielonej pietruszki .*

Umyte i osuszone filety pokroić na 4 porcje, skropić sokiem z cytryny, natrzeć solą, zostawić na kilka minut. Nagrzać piekarnik do temp. 240° C.

Umyte i osuszone pomidory, przekroić na połówki. Blachę wysmarować oliwą, ułożyć pomidory pojedynczą warstwą, (rozciętą stroną do dołu) posypać cukrem, solą, pieprzem, polać oliwą (3 łyżki oliwy zostawić), wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 30 minut aż się lekko zrumienia, po czym delikatnie zdjąć z blachy ułożyć na płaskim półmisku. Cytrynę wyszorować, pokroić w cienkie plasterki, usunąć pestki. W tym czasie obrane ziemniaki pokroić w plastry wrzucić na osolony wrzątek gotować 4-6 minut, odcedzić. Blachę, na której piekły się pomidory wyłożyć warstwą ziemniaków przekładając plasterkami cytryny, posypać posiekanymi ziołami, posypać solą i pieprzem skropić oliwą. Na tak przygotowanych ziemniakach ułożyć porcje ryby skórą do góry, obłożyć pieczonymi pomidorami, skropić pozostałą oliwą, wlać wino. Obrany czosnek przecisnąć przez praskę wymieszać z tartą bułką i zieloną pietruszką; posypać rybę wstawić do nagrzanego piekarnika i piec 30-40 minut.

## AUX FINES HERBES

### SOS AUX FINES HERBES

*Szklanka mocnego bulionu, kieliszek białego wytrawnego wina, sól, pieprz, sok z pół cytryny, 1,5 łyżki drobno usiekanej zielonej pietruszki, po łyżce drobno usiekanego koperku i szczypiorku, pół łyżki masła.*

Zagotować bulion z łyżeczką usiekanej pietruszki, solą, pieprzem i sokiem z cytryny, odparować ¼ płynu, wlać wino, zagotować, wsypać usiekaną zieleninę, doprowadzić do smaku. Rondelek zdjąć z ognia, ustawić na garnku z gotującą wodą i ubijając trzepaczką dodawać po kawałeczku masła<sup>4</sup>. Podawać do sztuki mięsa, cielęcych kotletów, gotowanych lub smażonych ryb.

### OMLET AUX FINES HERBES

*4-5 jajek, pół łyżeczki stopionego masła, sól, szczypta cukru, po łyżce drobno usiekanych - szczypiorku, koperku, zielonej pietruszki, pół łyżeczki usiekanych zielonych listków estragonu, pół łyżki masła.*

Jajka wbić do miseczki dodać sól i szczyptę cukru, rozbijać trzepaczką, aby żółtka dokładnie złączyły się z białkami, wlać stopione masło, wsypać drobnutko usiekaną zieleninę, dokładnie wymieszać. Mocno rozgrzać patelnię z grubym dnem włożyć masło, stopić, wlać ubite jajka, a gdy się spód przysmaży, odchylić nożem dookoła brzegi omletu, przykryć talerzem odwrócić patelnię, przelożyć omlet na talerz a następnie zsunąć na patelnię i krótko smażyć z drugiej strony. Omlet należy smażyć prędko i natychmiast podawać - tylko świeżo usmażony jest smaczny - później twardnieje i traci na smaku.

### NALEŚNIKI PIWNE

*1,5 szklanki mąki, 2,5 szklanki letniego piwa, 2 jajka, łyżka oliwy, łyżka koniaku, sól, po ćwierć łyżeczki suszonego majeranku, tymianku, szałwii, estragonu i pieprzu.*

<sup>4</sup> aż zgęstnieje, do momentu aż tłuszcz zwiąże cząsteczki płynu w aksamitny sos (przypis Ewy Olejniczak)

Jajka zmiksować z piwem i cały czas miksując stopniowo dodawać przesianą mąkę, koniak, oliwę, ziola, sól i pieprz. Miksować na wolnych obrotach ok. 10 minut, przykryć zostawić na 1-2 godziny. Przed smażeniem naleśników ciasto ponownie dokładnie wymieszać i ew. dolać piwa; mieszać też ciasto przed każdorazowym waniem go na patelnię.

## SAUTÉ

### NERKI CIEŁĘCE SAUTE

*4 nerki cielęce, 30 g tłuszczu, 20 g mąki, sól.*

Z nerek usunąć nadmiar tłuszczu, namoczyć w wodzie na godzinę, kilkakrotnie opłukać, osączyć, przekroić na pół lub pokroić na grube, ukośne plastry. Lekko oprószyć mąką i smażyć z obu stron na silnie rozgrzanym tłuszczu. Posolić. Podawać ze smażonymi pieczarkami lub rydzami.

### ROZBRATEL SAUTÉ

*800 g wołowiny bez kości, 4 łyżki masła, sól, pieprz; ew. 4 jajka, posiekana zielona pietruszka.*

Umyte i osuszone mięso pokroić na 4 plastry, rozbić tłuczkiem, usmażyć na stopionym maśle, przełożyć na ogrzany półmisek, posypać solą i pieprzem polać stopionym masłem. Można podawać rozbratel z usmażonymi sadzonymi jajkami i posypany zieloną pietruszką.

### BEFSZTYK CZOSNKOWY

*700 g polędwicy wołowej, 3 ząbki czosnku, 2 listki laurowe, sól, łyżka oliwy, łyżka masła;*

*marynata: 2 ząbki czosnku, łyżeczka mielonego pieprzu, 2 łyżki soku i pół łyżeczki otartej skórki z cytryny, 2 łyżki oliwy.*

Przygotować marynatę: rozarte z pieprzem ząbki czosnku dokładnie wymieszać z olejem, sokiem i skórką z cytryny. Oczyszczone z błon mięso pokroić na 4 plastry, lekko rozbić trzonkiem noża lub rozplaszczyc ręką, każdy posmarować przygotowaną pastą, ułożyć jeden na drugim, przykryć i zostawić w lodówce na 2-3 godziny.

Na patelni mocno rozgrzać oliwę, wrzucić obrane ząbki czosnku i listki laurowe i smażyć chwilę mieszając, po czym wyjąć listki i czosnek<sup>5</sup>, dodać masło, rozgrzać. Na aromatyzowanym tłuszczu smażyć befsztyki po 3-4 minuty z każdej strony (powinny być różowe w środku).

## AU JUS

### WĄTRÓBKĄ Z INDYKA AU JUS

*600 g wątróbki z indyka, 2 łyżki masła, 1-2 łyżki białego wytrawnego wina, sól, pieprz.*

Umytą wątróbkę osuszyć. Na patelni z grubym dnem stopić masło, włożyć wątróbkę, smażyć z obu stron na dość silnym ogniu po 3-4 minuty. Usmażoną wątróbkę posypać solą i pieprzem, przełożyć na ogrzany półmisek, a na patelni wlać wino, zagotować, polać wątróbkę, natychmiast podawać z ryżem, kluskami lub frytkami i surówkami.

<sup>5</sup> Należy lekko ostudzić oliwę przed podaniem masła aby się od razu nie spaliło (przypis Ewy Olejniczak)

## **BEFSZTYK Z KONINY**

*600 końskiej polędwicy, 2 łyżki smalca, sól, pieprz, 2 łyżki białego wina.*

Pozbawioną błon polędwicę umyć, osuszyć, pokroić na 4 plastry, rozbić zwilżonym tłuczkiem, obsmażyć z obu stron na silnie rozgrzanym smalcu, posypać solą i pieprzem. Po zdjęciu mięsa, na patelnię wlać wino, zagotować. Podawać polane sosem, z warzywnym puree, zieloną sałata lub zielonym groszkiem.

## **PRZYKŁADY KUCHNI Z KILKU KRAJÓW**

### **PO ANGIELSKU**

À l'Anglaise (a langlez) - w polskiej kuchni określenie „po angielsku” ogranicza się tylko do sposobu smażenia wołowiny na krwisto - befsztyki, polędwica, a w światowej oznacza kilka sposobów przygotowywania i podawania jarzyn, mięsa i ryb.

Jeżeli warzywa to gotowane na parze, podane z masłem, posypane pietruszką lub polane sosem aux fines herbes. Jeżeli mięsa lub drób to gotowane w wywarze z jarzyn. Jeżeli ryby to smażone w głębokim tłuszczu lub na ruszcie po uprzednim panierowaniu w jajku i bułce lub zanurzeniu w stopionym maśle i mące. Zarówno mięsa jak i ryby podawane są najczęściej z garniturem z uduszonych porów (biała część) lub zielonym groszkiem i ziemniakami z wody.

### **BEFSZTYKI PO ANGIELSKU**

*700-800 g polędwicy wołowej (środkowa część), łyżka oliwy, 2 łyżki masła, sól, pieprz; świeży korzeń chrzanu.*

Obrany chrzan umyć, zeszkobać nożem wiórki, ułożyć na talerzyku, przykryć folią.

Pozbawioną błon polędwicę umyć, osuszyć, pokroić na 4 grube plastry lekko wygnieść ręką (nie rozbijać). Na dużej patelni z grubym dnem mocno rozgrzać oliwę, ułożyć befsztyki, tak aby jeden nie dotykał drugiego, zrumienić z jednej strony na silnym ogniu, (ok. 1-2minut), posypać pieprzem, dodać masło, przełożyć na drugą stronę i smażyć 1-2 minuty, lekko posolić. Befsztiki powinny być w środku różowe (krwiste). Usmażone ułożyć na ogrzanym półmisku, udekorować wiórkami chrzanu, obłożyć ziemniakami z wody. Można podać zamiast chrzanu masło sardelowe lub imbirowe.

### **PO GRECKU**

À la Grèce (a la gres) - pod tą nazwą kryje się wiele dań inspirowanych kuchnią greckich wysp z charakterystycznymi dla nich produktami - jogurtem, fetą, czosnkiem, cytrynami, ziołami, owocami, warzywami i oczywiście miodem, winem, kaparami, filetami anchois, oliwą i oliwkami. Do wielu dań, np. greckich gulaszy dodawane są orzechy włoskie. Ponieważ do tej pory nie rozstrzygnięto pytań co do pochodzenia różnych dań, podobne potrawy krążą prawie we wszystkich krajach morza Śródziemnego, a wiele potraw współczesnej kuchni greckiej przyrządza się podobnie jak w kuchni tureckiej, armeńskiej czy kuchniach sąsiadujących z Grecją krajów bałkańskich. Wśród greckich potraw królują dania z ryb, baraniny i warzyw. Mięsa przyrządza się tu najczęściej pieczone na rożnie lub ruszcie; jarzyny po grecku to warzywa gotowane w aromatycznej, ziołowej marynacie z dodatkiem oliwy i cytryny, lub

faszerowane, a „ryby po grecku” często podawane są z jarzynami duszonymi w oliwie przyprawionymi cytryną i pomidorami.

## RAGÔUT GRECKIE

*800 g filetów z kurczaka, 200 g cebuli, 4 twarde mięsiste pomidory, 1-1,5 łyżki koncentratu pomidorowego, 50 g filetów anchois (mała puszka), 10 ząbków marynowanego czosnku, 2 łyżki kaparów, 100 g orzeszków piniowych, 2-3 łyżki oliwy, 2 łyżeczki miodu, pół łyżeczki mielonego czarnego pieprzu, po ćwierć łyżeczki mielonych goździków i mielonych nasion kolendry, sól, po łyżce usiekanej zielonej pietruszki i listków kolendry, pół szklanki białego wytrawnego wina, pół szklanki lekkiego bulionu.*

Umyte filety pokroić w dość grube paski. W rondlu z grubym dnem rozgrzać oliwę, zeszklić drobno pokrojoną cebulę, włożyć mięso i zrumienić ze wszystkich stron, posypać pieprzem, mieloną kolendrą i goździkami, dodać miód i bulion, wymieszać i dusić pod przykryciem na niewielkim ogniu ok. 15 minut. Filety anchois i czosnek bardzo drobnitko usiekać, dodać do mięsa, wymieszać, dusić ok. 15 minut. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, usunąć pestki, a miąższ drobno pokroić, wrzucić do rondelka, mocno rozprażyć, dodać przecier i wino i dusić na niewielkim ogniu kilka minut, po czym dodać do kurczaka, wymieszać i dusić ok. 10 minut. Pod koniec duszenia dodać kapary i uprażone na rozgrzanej patelni orzeszki piniowe, wymieszać i chwilę razem dusić. Przed podaniem posypać usiekaną pietruszką i kolendrą.

## LIŚCIE SZPINAKU PO GRECKU

*30-40 dużych liści szpinaku, 1 pomarańcza, 1 cytryna;*

*farsz: 100 g długoziarnistego ryżu, niewielki por (tylko biała część), 250 g ryby (wędzonej lub z puszki albo gotowanej), 100 g białego sera, po łyżce usiekanej zielonej pietruszki, koperku i dymki, sól, pieprz, 4 łyżki oliwy, pół szklanki lekkiego bulionu.*

Pora drobno pokroić, na głębokiej patelni rozgrzać 3 łyżki oliwy, wrzucić pora, chwilę smażyć mieszając, dodać ryż, wymieszać i smażyć aż ziarna ryżu staną się szkliste, stopniowo wlewać bulion i mieszając podgrzewać aż ryż wchłonie cały bulion, przestudzić. Rybę utrzeć z serem i usiekaną zieloniną, doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać z ryżem.

Liście szpinaku wrzucić na 1 minutę na wrzątek, wyjąć, przelać zimną wodą, osączyć. Cytrynę i pomarańczę dokładnie umyć, sparzyć wrzątkiem, osuszyć, ostrym nożem ściąć samą żółtą skórkę, wycisnąć sok z obu owoców. Żaroodporne naczynie posmarować oliwą, wyłożyć 4-5 liśćmi szpinaku, posypać cienkimi kawałkami skórki pomarańczowej i cytrynowej. 4-5 liści szpinaku zostawić do przykrycia. Pozostałe liście nadziewać przygotowanym farszem, związać w luźne ruloniki, ułożyć jedną warstwę w przygotowanym naczyniu. Sok z cytryny i pomarańczy zagotować, gorącym sokiem polać ruloniki, tak aby były przykryte (jeśli trzeba, sok wymieszać z wodą), przykryć pozostałymi liśćmi, naczynie przykryć, wstawić do nagrzanego piekarnika zapiekać ok. 30 minut. Podawać na zimno lub na gorąco.

## PO HISZPAŃSKU

À l'Espagnole (alespaniol) – w światowej kuchni określenie stosowane jest do wielu rodzaju potraw inspirowanych kuchnią hiszpańską. Garnitur do potraw po hiszpańsku to na ogół



pomidory faszerowane ryżem, pieczone papryki, duszone cebulki i sos maderowy.

À l'espagnole przyrządza się przede wszystkim jajka - przeróżne jajecznice, jajka gotowane na miękko lub w koszulkach z duszonymi pomidorami, papryką i cebulą.

Słynne są zimne sosy majonezowe. Sos „hiszpański” to gęsty majonez doprawiony rozartym z solą czosnkiem, musztardą, usiekaną czerwoną papryką i drobniutko pokrojoną szynką. Jego odmianą jest słynna „salsa cruda” - majonezowy sos z dodatkiem obranych drobno pokrojonych pomidorów, ostrych papryczek chilli, drobniutko usiekanych listków kolendry, doprawiony do smaku ew. solą, szczyptą cukru, sokiem z cytryny, i „salsa verde” - ten jest przygotowywany tak jak salsa cruda tylko zamiast czerwonych pomidorów i papryczek używa się zielonych.

Niezbędnym składnikiem wielu dań kuchni hiszpańskiej (a la espagnola) jest gorący sos Sofrito, który doskonale pasuje do wszystkiego - do jajek, mięs, drobiu, ryb i warzyw.

Podstawę tego sosu stanowią pomidory, cebula, czosnek i oliwa, które najpierw się podsmaża, a później dusi na niewielkim ogniu aż do uzyskania puree, do którego dodaje się różne dodatki np. cienkie paseczki surowej wędzonej szynki, pokrojoną w kosteczkę czosnkową suszoną kiełbasę, oliwki lub pokrojone warzywa - groszek, paprykę, fasolkę szparagową, bakłażany, karczochy lub grzyby.

A wśród hiszpańskich zup obok gazpacho króluje rosół zwany madryckim, czyli po hiszpańsku consomme madrillene - esencjonalny odtłuszczony bulion zaprawiony drobniutko pokrojoną papryką i pomidorami podawany zarówno na gorąco, jak i na zimno.

## MEDALIONY HISZPAŃSKIE

*700 g cielęciny (frykando), sól, łyżka soku z cytryny, 2 łyżki oliwy; 4 tosty lub duże kromki bułki, łyżeczka masła; 1 kg ziemniaków, po pół łyżeczki otartego suszonego tymianku i mielonego pieprzu, łyżka mąki, 3 łyżki oliwy; 500 g fasolki szparagowej;*

*sos: po ćwierć szklanki octu winnego i białego wytrawnego wina, po pół łyżeczki otartej skórki z cytryny, cukru, soli i pieprzu cayenne, 2 cebulki dymki (bez szczypiorku), 3 łyżki przecieru pomidorowego, 2 surowe żółtka, 4 łyżki masła, 3 łyżki usiekanej zielonej pietruszki.*

Obrane ziemniaki umyć, osuszyć, pokroić na ósemki. W nagrzanym piecyku rozgrzać olej na blasze. Mąkę wymieszać z pieprzem i tymiankiem obtoczyć ziemniaki, wrzucić na blachę, smażyć w piecyku aż się ładnie zrumienią. W tym czasie przygotować sos: drobniutko usiekane dymki wrzucić do rondelka, zalać octem i gotować mieszając, a gdy odparuje połowa octu, dodać przecier pomidorowy, wymieszać, podgrzać, po czym zdjęć z ognia, wlać wino, dodać żółtka, sól, pieprz, otartą skórkę z cytryny, ubijać trzepaczką, aż sos zgęstnieje. Rondelek z sosem postawić na garnku z gotującą wodą, podgrzać, dodawać po kawałku masła cały czas ubijając.

W osolonym wrzątku ugotować fasolkę szparagową, odcedzić, pokroić na 4-5 cm kawałki.

Pokrojone na 4 porcje mięso lekko zbić tłuczkiem, uformować owalne medaliony, skropić sokiem z cytryny, posolić i usmażyć na rozgrzanej oliwie, usmażone medaliony zdjęć z patelni, a na pozostały po smażeniu tłuszcz wrzucić ugotowaną fasolkę szparagową i chwilę smażyć mieszając. Tosty posmarować masłem, zrumienić na patelni. Na środku

dużego okrągłego półmiska ułożyć zrumienione tosty, na nich ułożyć usmażone medaliony, polać sosem, obłożyć z jednej strony ziemniakami z drugiej fasolką szparagową; pozostały sos podać w sosjerce.

## PO NORWESKU

à la Norvegienne (a la norweżjen) - Norwegia słynie z ryb nic więc dziwnego, że w światowej kuchni „po norwesku” podawane są najczęściej ryby, wśród których króluje łosoś; często stanowi on dodatek do zup, sałatek, farszów. Ryby po norwesku przygotowuje się na zimno w galarecie, udekorowane świeżymi ogórkami nadziewanymi łososiem, jajkami faszerowanymi krewetkami, koktajlowymi pomidorkami i sercami zielonej sałaty. Na gorąco ryby przyrządza się najczęściej z filetami anchois.

## ŁOSOŚ MARYNOWANY

500 g (2 filety bez skóry) świeżego łososia; pasta: pięćdek koperku, łyżka soku z cytryny, szczypta otartej skórki z cytryny, szklanka gruboziarnistej soli, szklanka cukru, łyżeczka grubo mielonego białego pieprzu. Do dekoracji: 2-3 liście sałaty, kilka gałązek koperku, limonka.

Dokładnie wymieszać sól z cukrem, pieprzem, koperkiem, sokiem i skórka z cytryny. Plastry łososia umyć, osuszyć, natrzeć z obu stron przygotowaną pastą, włożyć do foliowej torebki, ułożyć na płaskim półmisku, mocno obciążyć, wstawić do lodówki na 36 godzin, po czym przewrócić na drugą stronę, ponownie przycisnąć i zostawić w lodówce na następne 36 godzin. Po wyjęciu usunąć z ryby marynatę, a mięso pokroić w cienkie plastry, ułożyć na liściach sałaty, udekorować gałązkami koperku i cząsteczkami limonek.

## PO POLSKU

À la Polonaise - (a la polonez) - w światowej kuchni - „po polsku” - to sposób podawania warzyw i ryb i jest to dowód na to, jak naszą kuchnię widzą Francuzi. Ich zdaniem a la Polonaise - to warzywa gotowane na parze lub z wody polane przed podaniem topionym masłem ze zrumienioną tartą bułką. W ten sposób najczęściej podaje się szparagi, brukselkę, kalafiora, ale także fasolkę szparagową, rzodkiewkę, kapustę włoską w ćwiartkach, salsefię czy pędy chmielu.

Natomiast „ryby po polsku” - to ryby gotowane w esencjonalnym wywarze, często z niewielkim dodatkiem białego wina i przed podaniem polane stopionym masłem i posypane usiekаныmi jajkami na twardo lub polane podsmażonymi na maśle usiekаныmi jajkami na twardo i zieloną pietruszką. Najbardziej znany jest taki sposób podawania sandacza, ale może też być karp, pstrąg, szczupak czy łosoś.

Ale ponieważ od wieków Polacy słynęli z przyrządzania drobiu, dziczyzny i ryb to „po polsku” oznacza także sposób przyrządzania młodych tzw. „wiosennych” kurcząt nadziewanych farszem z bułki, wątróbki i dużej ilości koperku; ryb w szarym sosie, dziczyzny w słodkich sosach (dereniowym, wiśniowym, śliwkowym) czy zająca w śmietanie z buraczkami.

## SZPARAGI PO POLSKU

1,5 kg szparagów, łyżka soku z cytryny, łyżka masła, sól, łyżeczka cukru; 2 ugotowane na twardo jajka, łyżka usiekanej natki, 100 g masła, 2 łyżki bułki tartej, sól, pieprz.

Zagotować osoloną wodę z masłem, sokiem z cytryny i cukrem. Szparagi obrać, powiązać w pęczki, włożyć do wrzątku, ugotować, wyjąć, dokładnie osączyć. Obrane jajka drobno usiekać. Podłużny półmisek ogrzać, wysmarować masłem i ułożyć szparagi rzędami tak, by widoczne były wszystkie główki. Posypać posiekanymi jajkami na twardo i natką, przyprawić solą i pieprzem, trzymać w ciepłe lub wstawić na chwilę do nagrzanego piekarnika. Na patelni zrumienić bułkę, stopić masło. Połączyć szparagi, natychmiast podawać.

## RZODKIEWKI PO POLSKU

*4 pęczki czerwonych rzodkiewek, 3 łyżki masła, 2 łyżki tartej bułki, pół szklanki mleka, łyżka soku z cytryny, łyżeczka cukru, pół łyżki soli, pół łyżeczki pieprzu.*

Zagotować 3 szklanki wody z mlekiem, pieprzem, solą, cukrem i sokiem z cytryny. Rzodkiewki oczyścić, umyć i wrzucić do wrzątku. Gotować 10-15 minut, odcedzić, połączyć stopionym masłem ze zrumienioną bułką. Podawać jako jarzynkę do mięsa.

## SANDACZ PO POLSKU

*Sandacz (ok. 1,5 kg), włoszczyzna, duża cebula z wbitymi 1-2 goździkami, listek laurowy, po 5-6 ziarenek pieprzu i angielskiego ziela, sól, pieprz, szczypta cukru, pół łyżeczki otartej skórki z cytryny, 3 szklanki przegotowanej wody, 2 szklanki białego wytrawnego wina; 4 ugotowane na twardo jajka, 3 łyżki masła, 2 łyżki drobniutko usiekanej zielonej pietruszki, cytryna, sól.*

Sprawionego sandacza umyć, osuszyć; na gorącej patelni uprażyć sól, natrzeć rybę wewnątrz i z zewnątrz, zostawić w chłodnym miejscu na godzinę. Ugotować wywar z włoszczyzny, cebuli i korzeni z dodatkiem cukru i otartej skórki z cytryny, precedzić. Przygotowanego sandacza ułożyć w rynience do gotowania ryb, zalać winem i precedzonym wywarem, ugotować (ok. 25-30 minut) i zostawić w wywarze na następne pół godziny, aby ryba mocno przeszła smakiem. Na patelni stopić masło, wrzucić usiekane jajka na twardo i zieloną pietruszkę, podgrzać na małym ogniu potrząsając od czasu do czasu patelnią, aby nie przypalić, ale jednocześnie nie rozgnieść usiekanych jajek. Rybę podgrzać, gorącą ułożyć na ogrzany półmisek, skropić lekko sokiem z cytryny, obłożyć przygotowanymi jajkami, udekorować plasterkami cytryny i gałązkami zielonej pietruszki.

## PO SZWEDZKU

À la Suedoise (a la sueduaz) -- pod tą nazwą kryją się najczęściej sałatki z warzyw, (niezwykle często używane są do sałatek buraczki) owoców, grzybów, sera i owoców morza lub ryb w ziołowym sosie winegret. A szwedzki sos majonezowy to zimny sos chrzanowy z dodatkiem jabłek.

## SOS

*1 duże winne jabłko, 2 łyżki tartego chrzanu, łyżka soku z cytryny, łyżeczka płynnego miodu, łyżka gęstej śmietany, szklanka majonezu, ew. sól, pieprz biały do smaku.*

Obrane jabłko zetrzeć na tarce wymieszać z sokiem z cytryny i miodem. Ubić majonez ze śmietaną i startym chrzanem, ew. doprawić do smaku solą i szczyptą pieprzu, połączyć z jabłkami, lekko schłodzić. Doskonale do gotowanych ryb, owoców morza, jajek na twardo.

## SAŁATKA Z BURACZKÓW I ANANSA

2 małe czerwone buraczki, 2 krążki ananasa z puszki, 1 winne jabłko, łyżka soku z cytryny, 2 łyżki rodzynek, łyżka białego wytrawnego wina; sos: 2 łyżki majonezu, 2 łyżki gęstej śmietany, łyżeczka ostrej musztardy, po ćwierć łyżeczki od kawy rozartego suszonego tymianku i estragonu, sól, pieprz, szczypta cukru; 4-6 połówek orzechów włoskich, 3-4 gałązki koperku.

Dokładnie wymieszać składniki sosu, lekko schłodzić. Umyte rodzynek osuszyć, włożyć do miseczki, zalać winem. Wyszorowane buraki upiec w piekarniku lub ugotować. Miękkie przestudzić, obrać ze skórki, pokroić w cienkie słupki, osączone plastry ananasa pokroić w kostkę; obrane jabłko pokroić w słupki, skropić sokiem z cytryny. Połączyć składniki sałatki, polać sosem, wymieszać, lekko schłodzić. Przed podaniem udekorować połówkami orzechów i gałązkami koperku.

## PO ROSYJSKU

À la Russe - (a la rus) - pod tą nazwą w międzynarodowej kuchni kryje się bardzo wiele potraw - są to najczęściej dania z dodatkiem kawioru (np. skorupiaki lub ryby w galarecie udekorowane majonezem, podawane z sałatką jarzynową).

Wiele potraw rosyjskich zysało międzynarodową sławę - najstawniejsze oczywiście są rosyjskie „zakuski” - a wśród nich wielka liczba przekąsek z kawiolem lub łososiem. Ogromną sławą cieszą się rosyjskie kulebiaki, pieczone pierogi i gryczane bliny - także często z kawiolem. Potrawom tym nie ustępują rosyjskie bitki - okrągłe kotleciki z mielonej wołowiny lub z drobno siekanej cielęciny w brunatnym sosie z dodatkiem grzybów, pasków peklowanego ozora czy szynki czy też sposoby przygotowywania faszzerowanych mięs - często z wykorzystaniem peklowanego ozora wołowego, sardeli czy konserwowych ogórków.

## WYKWINTNA SAŁATKA DLA SMAKOSZÓW À LA RusSE

Ugotowane w osolonej wodzie: 1 marchewka, pół kalarepki, kawałek selera; 3-5 różyczek kalafiora, 2-3 ziemniaki; pół szklanki zielonego groszku, łyżka gęstego majonezu, sól, pieprz; 1 trufla z puszki, kilka szyjek rakowych (mogą być z puszki), mała puszczerka filetów anchois w oleju, 150 g piersi z pieczonego kurczaka, 100 g wędzonego lub gotowanego łososia, 2 łyżki wydrylowanych oliwek, łyżka kaparów, 1,5 łyżki czerwonego lub czarnego kawioru, sól, pieprz, 1,5 łyżki oliwy z oliwek, łyżka soku z cytryny lub octu winnego.

Ugotowane warzywa pokroić w kostkę, lekko posolić i oprószyć pieprzem, wymieszać delikatnie z majonezem ułożyć na dużym półmisku; lekko schłodzić. Oliwki pokroić w plasterki, trufle, piersi z kurczaka, łososia pokroić w cienkie plasterki. Na schłodzonej sałatce jarzynowej w samym środku ułożyć kawior, a dookoła fantazyjnie układać wszystkie dodatki przekładając mięso, rybą, filetemi anchois, truflami, posypać lekko solą, pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą, udekorować oliwkami i kaparami. Osobno można podać ostry sos musztardowy lub tatarski.

Uwaga: Aby sałatkę elegancko ułożyć, należy na środku dużego okrągłego półmiska ustawić szklanekę, obłożyć sałatką jarzynową, przykryć plasterkami drobiu, wyjąć szklanekę, a powstały otwór wypełnić kawiolem.

## PO WĘGIERSKU

À la Hongroise (a longruaz) - czyli po prostu po węgiersku - w światowej kuchni pod tą nazwą kryją się potrawy z dużą ilością papryki, dodawanej nawet do sosu, którym polewa się kalafioro podawane do mięsa. Papryki nie może zabraknąć w żadnym garniturze dań po węgiersku.

### WĄTRÓBKA PO WĘGIERSKU

*600 g wątróbki wieprzowej lub cielęcej, 2 strąki czerwonej papryki, 5-6 pomidorów, 3 jabłka, 1 jajko, pół szklanki czerwonego wytrawnego wina, 4 łyżki oleju, 1 łyżeczka majeranku, sól, pieprz.*

Wątróbkę oczyścić z błon, umyć, pokroić na cienkie plastry, obsmażyć z obu stron na oleju, przełożyć do rondla.

Papryki umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w krążki. Jabłka umyć, obrać, przekroić na połowy, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w półplastry. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w plastry.

Wątróbkę oprószyć pieprzem, majerankiem oraz solą, ułożyć na niej plastry jabłek, krążki papryki oraz plasterki pomidorów. Zalać winem i dusić 15 minut na małym ogniu. Jajko roztrzepać, połączyć nim potrawę i trzymać chwilę na ogniu, aż się zetnie. Podawać z ryżem na sypko i zieloną sałatą.

### PAPRYKARZ Z KARPIA

*1 kg filetów z karpia, łyżka soku z cytryny, 100 g smalcu, 1 cebula, spory strąk zielonej papryki, łyżka białego wytrawnego wina, szklanka śmietany, mała czuszka lub inna ostra papryczka, 2 łyżki mąki, łyżka mielonej papryki, sól.*

Filety z karpia mocno natrzeć solą, skropić sokiem z cytryny, zostawić na godzinę w lodówce. Cebulę zetrzeć na tarce lub bardzo drobniutko usiekać, pozbawioną gniazd nasiennych i umytą paprykę pokroić w paski, tak samo pokroić nasoloną rybę. W rondlu z grubym dnem rozgrzać smalec wrzucić cebule i mieloną paprykę i chwilę smażyć mieszając, skropić wodą i chwilę dusić, włożyć rybę, pokrojoną paprykę i pokruszoną czuszkę i delikatnie mieszając chwilę smażyć na dość silnym ogniu, po czym skropić winem i dusić pod przykryciem na niewielkim ogniu ok. 20 minut. Śmietanę dokładnie rozkłócić z mąką, wlać do ryby, delikatnie wymieszać, podgrzewać aż sos zgęstnieje (nie gotować!). Podawać z kluseczkami lub bułką.

## POTRAWY Z KUCHNI RÓŻNYCH REGIONÓW

### PO ALZACKU

Alzacka kuchnia wyróżnia się ogromnym bogactwem używanych w niej produktów i finezją przyrządzania potraw. Lista używanych produktów jest niezwykle długa i różnorodna - jest tu dziczyzna i ptactwo, ryby, żaby i raki; drób, wędliny, 135 rodzajów owoców w tym wiele gatunków jabłek, gruszek, brzoskwiń, moreli, śliwek no i oczywiście wiele warzyw, wśród nich najważniejsza kapusta. Alzaccy pozostają wierni tradycjom i regionalnym specjalnościom takim jak słynne pasztety z gęsich wątróbek, wieprzowina przyrządzana na wiele sposobów, kura w białym winie, karp z kluseczkami, pstrąg zapiekany w cieście no i oczywiście potrawy z kapustą. W międzynarodowej kuchni pod nazwą à l'alsacienne (a lalsazien) - po alzacku ukrywają się potrawy przygotowywane prawie zawsze z kiszoną kapustą i wędzonymi wędlinami (boczek, szynka, baleron) lub kiełbaskami. W taki sposób podaje się pieczeń wieprzową, gęś, bażanta, kaczkę; po alzacku to także określenie używane do sposobu przygotowywania tart z owocami oraz tymbalików z farszem z wątróbek drobiowych.

### NADZIEWANA KACZKA PIECZONA NA KISZONEJ KAPUŚCIE

*Kaczka, 2 łyżki soku z cytryny, pieprz, sól, 3 łyżki oleju, 2 łyżki masła; 1 kg kiszonej kapusty, 2 cebule, pół szklanki rodzynek, 3/4 szklanki czerwonego wytrawnego wina, 8 ziarenek pieprzu, po 3-4 ziarenka angielskiego ziela i jałowca, 2 goździki, listek laurowy, pieprz.*

*Farsz: pół szklanki ryżu, podroby z kaczki, 1 cebula, 2 łyżki rodzynek, 3/4 szklanki usiekanych orzechów włoskich, po łyżeczce zmielonego tymianku i estragonu sól, pieprz. Umytą i osuszoną kaczkę skropić sokiem z cytryny, natrzeć solą i pieprzem, zostawić na godzinę w chłodnym miejscu.*

Przygotować nadzienie: Umyte rodzynki zalać wrzątkiem, osączyć wymieszać z łyżką czerwonego wina, zostawić na kilkanaście minut. W dużej ilości osolonego wrzątku ugotować na pół twardo ryż, odcedzić. Kacze podroby drobno pokroić. Usiekaną cebulę zrumienić na rozgrzanym oleju (1 łyżka) dodać łyżkę masła i pokrojone podroby, mieszając smażyć 1-2 minuty, zdjęć z ognia, połączyć z ryżem, rodzynkami, orzechami, dodać tymianek, estragon, sól, pieprz, dokładnie wymieszać. Nadziać kaczkę, zaszyć.

Przygotować kapustę: umyte rodzynki zalać winem zostawić na kilkanaście minut, odcedzić (wino zachować). Kapustę przesiekać, połączyć z rodzynkami. Na dużej patelni rozgrzać łyżkę oleju, zeszklić drobno pokrojoną cebulę, dodać kapustę, zdjęć z ognia, wymieszać ze wszystkimi przyprawami. Dużą brytfannę z grubym dnem wysmarować olejem, ułożyć kapustę, na niej (piersią do dołu) ułożyć kaczkę, połączyć pozostałym stopionym masłem, wstawić do nagrzanego piekarnika (190°C) i piec ok. 1 godziny, skrapiając winem, w którym moczyły się rodzynki, przewrócić kaczkę piersią do góry, posmarować olejem i piec jeszcze ok. 50 minut. Miękką kaczkę podzielić na porcje. Kapustę wymieszać, przełożyć do żaroodpornego półmiska, obłożyć pokrojoną na porcje kaczką, wstawić na kilkanaście minut do nagrzanego piekarnika, podgrzać.

## PO ANDALUZYJSKU

Andaluzja - ta oblewana wodami Oceanu Atlantyckiego i Morza Śródziemnego kraina w południowej Hiszpanii nazywana bywa „zona de los fritos”, bo jej mieszkańcy po mistrzowsku opanowali sztukę smażenia ryb na oliwie z oliwek. Inną ich specjalnością jest zapiekanie ryb w panierce z soli lub grillowanie; bo zdaniem Andaluzyjczyków każdy gatunek ryb wymaga osobnego potraktowania. A ryb jest tu mnóstwo, bo tędy przepływają ogromne ławice kierujące się ku Cieśninie Gibraltarskiej. Andaluzja to również kraina sherry, a początki upraw w tym regionie sięgają czasów fenickich, ale tajemnicę produkcji sherry (jerez, xeres) poznano dopiero kilka wieków temu. Ale w kuchni światowej dania à l'andalouse (a landaluz) - to potrawy przygotowywane z dodatkiem czerwonej papryki i pomidorów, często także bakłażanów, ryżu oraz małych kielbasek chipolata lub pikantnych paprykowych chorizo. Najczęściej w ten sposób przygotowuje się dania z drobiu i jaj ale z takimi dodatkami podaje się również filety z soli i consomme à l'Andalouse, czyli rosół andaluzyjski. Określenie to odnosi się również do zimnych dań i przystawek podawanych z majonezowym sosem andaluzyjskim.

## GAZPACHO ANDALUZYJSKIE

*4 pomidory, 1 papryka czerwona, 1 papryka zielona, 150 g ogórków, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka koncentratu pomidorowego<sup>6</sup>, 1 łyżka kaparów, 1 gałązka świeżego tymianku, 2 łyżki octu, 10 listków estragonu, 1 cytryna, 3 łyżki oliwy z oliwek.*

Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, usunąć pestki i pokroić w kostkę. W ten sam sposób przygotować papryki. Obrać ze skórki ogórki i również pokroić w kostkę. Cebulę i czosnek obrać i posiekać. Wszystkie jarzyny przełożyć do wazy, dodać koncentrat pomidorowy, odsączone kapary, oberwane listki tymianku oraz ocet. Całość zalać 1 l zimnej wody, po czym zmiksować. Drobnoposiekać estragon, wycisnąć sok z cytryny i dodać wraz z oliwą do zupy, dokładnie wymieszać, doprawić i wstawić na min. 2 godziny do lodówki. Gazpacho podawać w mocno oziębionych talerzach.

## JAK W ANTWERPII

À l'Anversoise (a lanwesauas) - po antwerpsku - to z Antwerpią związane są dania, wykorzystujące chmiel w kuchni.

Jadalne i bardzo smaczne są młode pędy i liście oraz szyszki chmielu; kwiaty męskie - niezwykle popularne w Alzacji i krajach flamandzkich, dodaje się do sałatek, a dojrzałe, sparzone wrzątkiem kwiaty żeńskie stosuje się do klarowania, konserwowania i aromatyzowania piwa, do klarowania potraw, a także aromatyzowania sałatek i surówek.

À l'Anversoise to sposób podawania młodych pędów chmielu. Zamiast szparagów dusi się w maśle młode pędy i podaje z jajkami Mollet - czyli ugotowanymi na pół miękko lub poche, czyli jajkami w koszulkach (poszetowymi).

Młode pędy chmielu wraz z młodymi ziemniakami najczęściej stanowią garnitur do białych mięs pieczonych lub klopsików cielęcych. Ale można z nich przyrządzać zupy, omelety, sałatki

<sup>6</sup> W Hiszpanii nie używa się koncentratu pomidorowego w takim znaczeniu jak jest on dostępny w Polsce. Bardziej oryginalne będzie dodanie pomidorów bez skórki (przypis Ewy Olejniczak)

z sosem winegret, bądź z cebulą i sałatą, albo z jajkami lub szynką. Aby przygotować młode pędy jak szparagi należy ściąć te nie przekraczające 60 cm, oskrobać, a umyte powiązać w pęczki i ugotować w osolonym wrzątku z dodatkiem łyżeczki masła, cukru i soku z cytryny lub na parze.

### **CHMIELOWE PĘDY Z MASŁEM**

*600-800 g młodych pędów chmielu obrać ze skórki, opłukać, osuszyć, powiązać w pęczki, ugotować w wysokim garnku w osolonym wrzątku z dodatkiem cukru, soku z cytryny i łyżeczki masła. Podawać polane stopionym masłem.*

### **PĘDY CHMIELU W SOSIE ZIOŁOWYM**

*600 g młodych pędów chmielu, pęczek cebulki dymki, 2 łyżki masła, po 2 łyżki drobno usiekanej zielonej pietruszki i trybuli, sok i otarta skórka z 1 cytryny, sól, pieprz, ćwierć łyżeczki startej gałki muszkatołowej, cukier, szklanka gęstej śmietany, 2 surowe żółtka.*

Chmiel oskrobać, opłukać, osuszyć, pokroić na kawałki 4-5 cm. Zagotować osoloną wodę z dodatkiem cukru, łyżeczki soku z cytryny i pół łyżeczki masła. Na wrzątek włożyć chmiel i gotować ok. 10-15 minut, wyjąć łyżką cedzakową. Drobno pokrojoną dymkę zeszklić na stopionym maśle, skropić wywarem z chmielu (ćwierć szklanki) dodać sól, pieprz, gałkę, otartą skórkę i sok z cytryny i chwilę dusić, włożyć chmiel, wymieszać. Śmietanę dokładnie rozkłócić z żółtkami i usiekaną zieleniną, wlać do rondla, mocno podgrzać (nie dopuścić do zagotowania). Podawać jako gorącą przekąskę lub jako dodatek do pieczonego drobiu lub cielęciny.

### **PO BASKIJSKU**

Kuchnia Basków uważana jest za jedną z najsmaczniejszych kuchni europejskich. Leżący między morzem a Pirenejami kraj Basków (Gaskonia) - słynie z jednej strony z hodowli (ulubione mięsa to wieprzowina, cielęcina, jagnięcina). Obok najśłynniejszej chyba na świecie suszonej przez prawie półtora roku bayońskiej szynki, Baskowie słyną z wyrobu wielu kiełbas, kaszanek, a także wszelkiego rodzaju pasztetów i terrin.

Z drugiej strony legendarne są talenty Basków jako żeglarzy i rybaków. Wieki temu (od XI do XV w.) w Zatoce Biskajskiej łowili wieloryby, a gdy te znikły z Zatoki - baskijscy rybacy szukali ich u brzegów Grenlandii, Kanady i na wodach Arktyki. Dziś umiłowanie Basków do połowu olbrzymów zaspakaja tuńczyk czerwony łowiony od maja do września (jego waga dochodzi nawet do 250 kg). Nic więc dziwnego, że słynne jest baskijskie jednogarnkowe danie „marmitako”, czyli ragout z tuńczyka z papryką, ziemniakami, czosnkiem, mocno przyprawione ostrą papryczką baskijską tzw. „piment d'Espelette” - czerwonym pieprzem z wioski Espelette.

Ogromnemu tuńczykowi nie ustępują w kuchni znakomicie przyrządzane mniejsze okazy - sardele, szczupaki morskie, dorady i turboty a także niezwykle popularne małe kalmary. Ulubioną rybą Basków jest morszczuk i (suszony dorsz) sztokfisz „al pil pil”, smażony z czosnkiem na oliwie z oliwek.

Baskowie posiadają własne poczucie smaku.



À la Basquaise (a la baskes) - po baskijsku to niezliczone wersje potraw składające się najczęściej z zielonej papryki, pomidorów, cebuli, czosnku, obsuszanej na powietrzu słynnej szynki z Bayonne, a całość mocno przyprawiana pieprzem z Espelette.

W ten sposób Baskowie przyrządzają kurczaka, jajecnicę, omlety, dania z ryb, „piperade”. Wielka miłość Basków do papryki wyraża się wieloma daniami z nadziewanej papryki. Faszkuje się ją suszonym dorszem, małymi kalmarami, mięsem krabów lub po prostu pikantnie przyprawionym ryżem. Baskowie używają do faszerowania strąki niewielkiej, łagodnej, bardzo aromatycznej spiczastej papryki z Nawarry.

Pirenejskie lasy dostarczają grzybów. Tak więc obok wymienionych produktów w daniach po baskijsku - szczególnie przy przygotowywaniu dużych kawałków mięsa, pojawiają się smażone borowiki. Grzyby obecne są też w wielu innych baskijskich potrawach np. zapiekankach.

## **BASKIJSKI OMLET**

*Po 1 strąku czerwonej i zielonej papryki, 1-2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy z oliwek, 8 jaj, pieprz cayenne, 2 łyżki masła, sól.*

Pozbawione gniazd nasiennych umyte i osuszone papryki pokroić w paski; obrany czosnek usiekać. Na patelni z grubym dnem rozgrzać oliwę, włożyć papryki i czosnek i mieszając smażyć 10 minut na małym ogniu. Do salaterki wbić jajka, roztrzepać z solą i pieprzem cayenne. Na 2 patelniach stopić po łyżce masła, usmażyć 2 omlety, na każdym z nich ułożyć porcję przygotowanej papryki, smażyć jeszcze 2 minuty, a następnie złożyć omlety i natychmiast podawać.

## **PO BOLOŃSKU**

à la Bolognese (a la bolones) - tak w międzynarodowej kuchni, za sprawą Francuzów określa się wiele potraw podawanych z bolońskim sosem.

Inspiracją dań à la Bolognese jest kuchnia włoska z okolic Bolonii; głównym składnikiem potraw jest gęsty czerwono-brązowy aromatyczny aksamitny sos. Do ciekawostek kulinarnych można zaliczyć fakt, że „sos boloński” to nazwa nie używana w samej Bolonii.

Najskromniejsza wersja bolońskiego sosu to po prostu mielona wołowina uduszona z cebulą i pomidorami ze sporym dodatkiem ziół.

Jak to zwykle bywa przy słynnych potrawach sosu bolońskiego jest chyba kilkanaście wersji, wszystkie jednak oparte na duszonych warzywach z mięsem i pomidorami. Z warzyw do sosu najczęściej dodaje się korzeń i natkę pietruszki, marchewkę, łodygi selera naciowego, czasami pieczarki, czasami drobiowe wątróbki. Warzywa się albo najpierw przysmaża na stopionym boczku, albo wszystko przepuszcza się przez maszynkę i razem dusi, a w czasie duszenia dodaje przyprawy i zioła - najczęściej goździki, pieprz, czosnek, tymianek i bazylię. Tak czy owak w końcu powstaje niezwykle aromatyczny sos, któremu po zmixowaniu i przetarcu przez sito ostatecznego smaku dodaje wymieszanie go z białym winem.

## SOS BOLOŃSKI

*2 łodygi selera naciowego, 3 cebule, pół pęczka zielonej pietruszki, po 1-2 gałązki tymianku i szalwii, 1 gałązka rozmarynu, 1 goździk, 1-2 listki laurowe, 1-2 ziarenka angielskiego ziela i pieprzu, 250 g mielonej wołowiny, 5-6 pomidorów, 2-3 ząbki czosnku, 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek, 1,5 szklanki esencjonalnego rosółu wołowego, pół szklanki białego wytrawnego wina, sól, pieprz, ew. szczypta cukru i sok z cytryny do smaku.*

Łodygi selera i cebule obrać, pokroić. Zioła umyć, osuszyć i razem z goździkiem, listkiem laurowym, ziarenkami pieprzu i ziela angielskiego zawinąć w gazę, związać - tworząc „bukiet aromatyczny”. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać i pokroić na kawałki. Obrany czosnek usiekać. W rondlu z grubym dnem dość mocno rozgrzać oliwę wrzucić mięso i mieszając chwilę smażyć na silnym ogniu. Gdy mięso mocno się zrumieni, dodać cebule, seler i czosnek i mieszając smażyć 3-4 minuty, po czym zmniejszyć ogień, dodać pomidory i dusić razem ok. 10 minut. Włożyć „bukiet aromatyczny”, wlać gorący bulion, posypać solą i pieprzem, przykryć i dusić ok. godziny na bardzo małym ogniu, dolewając w razie potrzeby od czasu do czasu trochę wody. Gotowy sos zmiksować (po wyjęciu bukietu aromatycznego), wlać wino, zagotować, doprawić do smaku solą, pieprzem, ew. szczyptą cukru i soku z cytryny.

## PO BORDOSKU

À la bordelaise ( a la bordolez)- jak twierdzą znawcy w tym regionie jest „wszystko czego dusza zapagnie” - szczyli się on obfitością ryb morskich i rzecznych, baraniną, serami, a także owocami i warzywami. Bliskość morza i płynąca Żyronda powodują, że tutejsze łąki porasta soczysta trawa i dziesiątki aromatycznych ziół. Nic dziwnego, że tu produkuje się znakomitej jakości jagnięcinę i że tak dużo regionalnych potraw przygotowywanych jest właśnie z tego mięsa.

W żadnej potrawie z Bordeaux nie może zabraknąć słynnych win z Bordeaux; to z nim przyrządza się wiele dań z ryb, mięs, drobiu; do sosów do białych mięs dodaje się wina białe, do ciemnych - czerwone.

Innym nieodłącznym dodatkiem do dań po bordosku są pokrojone szalotki i szpik z kości tukowej. Po bordosku przyrządza się zarówno ryby, mięsa, podroby, a także skorupiaki i jajka.

Natomiast słynny sos bordoski to duża ilość usiekanych warzyw, ze sporą ilością cebuli uduszonej w mocnym bulionie i czerwonym winie, pikantnie przyprawionych. Wśród ziół i przypraw sosu bordoskiego nie może zabraknąć tymianku czosnku i listka laurowego. Znakomicie podnosi smak sosu tuk (szpik wołowy). Sos najlepiej smakuje do steków wołowych. Można go też podawać do ryb, ale wtedy warzywa dusi się w białym winie i bulionie rybnym, często dodając niewielką ilość przecieru pomidorowego.

## SOS BORDOSKI

*1 marchewka, 1 pietruszka, kawałek selera (razem szklanka drobno usiekanych lub startych na tarce jarzyn), 50 g szpiku, 2 szalotki, 2 szklanki czerwonego wina, gałązka tymianku, mały listek laurowy, pół szklanki mocnego bulionu wołowego, 2 łyżki madery, łyżka masła, łyżeczka posiekanej natki, sól, pieprz.*

Szpiczek pokroić w kostkę, zalać bardzo zimną wodą, zostawić na 30 minut. Wyjąć łyżką cedzakową i włożyć do wrzącej osolonej wody na 1 minutę, a następnie osączyć. Obrąć i posiekać szalotki. Do rondla wlać czerwone wino, dodać usiekane jarzyny, szalotki, tymianek, listek laurowy i szczyptę soli. Gotować na małym ogniu do odparowania 2/3 objętości płynu. Wtedy dodać mocny bulion i maderę, dalej gotować, znowu odparowując 1/3 objętości płynu, przetrzeć przez sito, zagotować. Zestawić z ognia, stopniowo dodawać masło pokrojone na małe kawałeczki i dokładnie ubijać trzepaczką, trzymać w ciepłe. W ostatniej chwili włożyć szpiczek i posiekaną zieloną pietruszkę i doprawić do smaku. Sos bordoski podawany jest do mięs pieczonych na ruszcie lub na patelni (befsztyki, antrykot).

## PO BRETOŃSKU

BRETANIA - Najbardziej na zachód wysunięta kraina Francji, to skalisty półwysep otoczony z trzech stron przez Ocean Atlantycki dziś znana jest przede wszystkim z połowów homarów, langust i małży, a także hodowli ostryg. Połowami Bretończycy zajęli się stosunkowo niedawno, ale dziś słyną z połowów „kardynała mórza” - homara, którego po bretońsku przyrządza się w sosie z pomidorów, szalotek, czosnku i koniaku. Bretończycy nazywają tak przyrządzonego homara „homard à l'armoricaine”, nawiązując do dawnej nazwy Bretanii - zwanej ARMORYKĄ. Inni nazywają tak przyrządzanego homara „à l'americaine” i łączą z francuskim kucharzem, który podobno stworzył tę potrawę na pamiątkę odbywania nauki w Chicago.

Z okonia morskiego, makreli, sardynki i witlinka Bretończycy przygotowują zawiesziste zupy i gulasze (w tym najstynniejszy COTRIADE).

Dawniej Bretania pokryta była lasami dlatego Celtowie nazywali ją „ARGOAT” - krainą lasów. Po wykarczowaniu lasów najlepiej rosta tu gryka. Jednym z najbardziej znanych na świecie bretońskich dań są grube naleśniki GALETTE z mąki gryczanej nadziewane szynką, serem, cebulą

Dziś Bretania jest najważniejszym warzywnym regionem Francji, głównym producentem białej fasoli; to tu hoduje się też 92% francuskich kalafiorów i 95% francuskich karczochów.

À la bretonne (a la breton) - to najczęściej sposób przyrządzania baraniny lub innych ciemnych mięs z białą fasolą. Fasola po ugotowaniu podawana jest cała lub w postaci puree. Garnitur do pieczonego udźca baraniego przyrządzany jest też z fasoli w sosie beszamelowym, ewentualnie z dodatkiem pomidorów.

Z kolei ryby, warzywa lub jajka po bretońsku podawane są z sosem warzywnym lub puree z różnych warzyw. Bretoński sos to sos śmietanowo - jarzynowy o charakterystycznej aksamitnej konsystencji (polska fasolka po bretońsku w niewielkim stopniu nawiązuje do kuchni bretońskiej).

## BRETOŃSKIE GALETTES

*500 g mąki gryczanej, 1 surowe jajko, łyżeczka soli, 1-2 szklanki przegotowanej wody, 70 g mąki pszennej, szklanka cydru (jabłecznika), 2 łyżki oleju.*

Do miski przesiał gryczaną mąkę, wbić jajko, dodać sól i mieszając drewnianą łyżką stopniowo wlewać zimną wodę i wsypywać przesianą mąkę pszenną, ucierać (lub miksować) ok. 10

minut, przykryć, zostawić na noc. Następnego dnia wlać jabłeczne wino (lub mleko) i olej i ponownie bardzo dokładnie wymieszać aż powstanie ciasto o konsystencji gęstej śmietany. Smażyć cienkie naleśniki.

Bretońskie naleśniki nadziewać można przeróżnymi farszami - wykorzystując przepisy podane na farsze do pierogów, ale także mięsny lub warzywny ragout, łososiem, pikantnymi kielbaskami (np. polska pieprzowa), łososiem, pastami z tuńczyka. Najpopularniejszym bretońskim nadzieniem są plastry szynki z połówkami jajek na twardo i kawałkami sera Gruyere.

## PO BURGUNDZKU

BURGUNDIA - to region doskonały, leżący w samym sercu Francji - dawna dzielnica sławnych książąt, szczyli się bogactwem produktów i długą tradycją kulinarną przez wieki pielęgnowaną przez jej mieszkańców. W burgundzkich gospodarstwach produkuje się znakomite górskie sery, wędzone kielbasy, i likiery z czarnych porzeczek. Najstłynniejszym produktem tego regionu jest oczywiście wino, ale nie mniej znany jest słynny drób z Bresse, musztarda z Dijon, wołowina, dziczyzna, anyżek (do produkcji słynnych białych cukierków „anis de Flavigny”) i czarne porzeczki. Burgundia znana jest przede wszystkim z tradycyjnych dań przyrządzanych z dodatkiem wina. Przykładem takiego dania jest BOEUF A LA BOURGUIGNONNE, czyli gulasz z wołowiny i szalotek w czerwonym winie i MATELOTE, czyli gulasz w czerwonym winie, do którego dodaje się ryby z okolicznych rzek. Uzupełnieniem bogactwa Burgundii jest różnorodność doskonałych serów.

À la bourguignonne (a la burginjon) - to na pewno z winem (najczęściej czerwonym burgundem oczywiście). Na sposób burgundzki przyrządza się wołowinę dusząc ją w czerwonym winie z dodatkiem plasterków słoniny, szalotek, pieczarek i pomidorów. Ale po burgundzku to także określenie dań z drobiu, ryb i jajek przygotowywanych w czerwonym winie. Często towarzyszą im dodatki - pieczarki, cebula, skwarki. Po burgundzku przyrządza się też znakomite ślimaki - czosnkowane i aromatyczne.

## SOS DO MIĘSA I DROBIU

*100 g lekko solonego boczku, 1 cebula, 1 mała marchewka, 100 g pieczarek, 4 łyżki masła, 2 szklanki wytrawnego czerwonego wina (np. Pinot Noir), szklanka mocnego wołowego rosółu, bukiet aromatyczny, sól, pieprz.*

W rondlu zagotować wodę, wrzucić boczek i gotować 3-4 minuty, wyjąć łyżką cedzakową, osączyć, a po ostudzeniu pokroić w kostkę. Obrane - marchewkę i cebulę - pokroić w drobną kostkę, pieczarki w cienkie plasterki. W rondlu z grubym dnem stopić 2 łyżki masła, zeszklić cebulę, dodać marchewkę i pieczarki, chwilę smażyć na silnym ogniu, po czym przykryć i dusić na małym ogniu ok. 10 minut. Dodać pokrojony boczek, wymieszać. Wlać czerwone wino i odparować  $\frac{3}{4}$  objętości płynu. Następnie wlać rosół, dodać bukiet aromatyczny i gotować na małym ogniu doprowadzić do smaku solą i pieprzem i ponownie odparować  $\frac{2}{3}$  objętości sosu, po czym zmiksować, przetrzeć przez sito, podgrzać i tuż przed podaniem ubić trzepaczką z pozostałym masłem i ew. doprowadzić do smaku.

## GRUSZKI W CZERWONYM WINIE

*4 duże twarde gruszki, łyżeczka soku z cytryny, kieliszek czerwonego wytrawnego wina, szczypta cukru, 2 ząbki czosnku; 8-10 kurzych wątróbek, 1 cebula, 2 łyżki masła, łyżka tartej bułki, 2 jajka, sól, pieprz, po ćwierć łyżeczki suszonej bazylii i estragonu.*

Umyte i osuszone wątróbki usiekać. Drobną pokrojoną cebulę zeszklić na stopionym maśle (1 łyżka), dodać wątróbkę i mieszając chwilę smażyć, posypać solą, pieprzem, ziołami, zdjąć z ognia, wbić 2 żółtka, wymieszać dokładnie, podgrzać na niewielkim ogniu, ponownie zdjąć z ognia. Ubić na sztywno pianę z białek, wymieszać z przygotowanym farszem, przesypując przesianą tartą bułką. Usiekany czosnek rozetrzeć. Z obranych gruszek usunąć gniazda nasienne, skropić sokiem z cytryny. Wnętrza gruszek posmarować rozartym czosnkiem, wypełnić przygotowanym farszem. Żaroodporne naczynie wysmarować grubo masłem, ciasno ułożyć nadziane gruszki, podlać winem wstawić do nagrzanego piekarnika, piec ok. 30 minut. Doskonała gorąca przystawka lub danie obiadowe.

## NA SPOSÓB CRECY

„à la Crecy” (kresi) - to przede wszystkim określenie potrawy, której podstawowym składnikiem jest marchewka (karotka; we Francji na karotkę mówi się „grelot”).

Pikardyjskie miasto - Crecy użyczyło nazwy garniturom do białych mięs, pieczonych lub smażonych, przyrządzanym z duszonej na różne sposoby marchewki. W daniach à la Crecy bardzo często marchew występuje jako puree, które jest podstawą kremu marchewkowego, zup, a także dodatkami do omletów, jajek, filetów z soli itp. Zanim o cudownych zaletach marchewki zaczęli rozprawiać dietetycy, nasze prababki powszechnie stosowały „marchwiankę”, nie wiedząc pewnie jeszcze, że gotowana marchew dostarcza organizmowi znacznie więcej przyswajalnego beta karotenu niż surowa. Stara, pocziwa „marchwianka” to był i jest ciągle dobry sposób na lekkie zatrucia i bóle brzucha, a jeśli po ugotowaniu przetrzemy ją na puree, połączymy z wywarem warzywnym i podamy z rumianymi grzankami, na naszych stołach zagości światowa... „potage Crecy”, którą można przyrządzać na dziesiątki sposobów i za każdym razem ujawni nam zupełnie inny smak.

## ŚWIĄTECZNY KREM Z PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI

*600 g marchewki, 150 g ziemniaków, 100 g masła, 3 szklanki bulionu, pół szklanki śmietany 30%, pół szklanki winiaku, sól, cukier; do przybrania: 100 g płatków migdałowych, łyżka drobno pokrojonej usmażonej w cukrze skórki pomarańczowej, listki mięty.*

Marchew i ziemniaki obrać, umyć, pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać masło wrzucić warzywa i mieszając chwilę smażyć na silnym ogniu, zalać gorącym bulionem doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć ogień i gotować ok. 30 minut, lekko przestudzić, zmiksować, zagotować, dodać śmietanę i winiak, doprawić solą i cukrem, wymieszać podgrzać. Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni na złoty kolor.

Zupę podawać gorącą, posypaną płatkami migdałowymi i skórką pomarańczową, przybraną listkami mięty.

## PO DELFINACKU

À la dauphinoise ( a la dofinuas), jak w Delfinacie, na sposób delfinacki - to określenie dotyczy sposobu podawania ziemniaków - przyrządza się je au gratin wyłącznie ze śmietaną - to sposób klasyczny stanowiący garnitur do wielu potraw.

Ale współcześnie pod tą nazwą kryje też się ziemniaczana zapiekanka podawana jako samodzielne danie. Prawdziwe ziemniaki delfiniackie to pokrojone w plastry żółte ziemniaki, ułożone w żaroodpornym półmisku wysmarowanym usiekanyim czosnkiem i masłem, polane śmietaną i zapieczone; ale też to plastry ziemniaków posypane usiekanyim czosnkiem, zalane rozkłodoną z jajkami śmietaną i posypane serem. Obok ziemniaczanej zapiekanki specjalnością są też zapiekane „naleśnikowe torty”

Nie należy mylić - à la dauphinoise „po delfinacku” z „à la Dauphine” (a la dofin), czyli na sposób francuskiego następcy tronu, czyli delfina. Potrawy noszące nazwę „na sposób delfina” podawane są z garniturem z kuleczek pieczonych lub smażonych z ziemniaczanego puree zmieszanego z parzonym ciastem. (patrz dofinki)

## ZAPIEKANKA DELFINACKA

*1 kg ziemniaków, pół szklanki śmietanki, 3 łyżki masła, 2-3 ząbki czosnku, 3 łyżki startego sera (najlepiej gruyere lub ementaler).*

Ziemniaki umyć, obrać, pokroić w cienkie plasterki (2 mm). Czosnek obrać, usiekać.

Częścią masła wysmarować dno i ścianki żaroodpornego naczynia, układać warstwami ziemniaki, każdą warstwę przesypując drobnutko usiekanyim czosnkiem, solą, pieprzem i małymi grudkami masła

Należy dobrać takie naczynie, żeby dało się ułożyć zapiekankę o wysokości 6-8 cm. Po ułożeniu ostatniej warstwy wlać śmietankę i posypać tartym serem. Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C. wstawić ziemniaki i zapiekać ok. 30-35 minut. Przed podaniem posypać usiekaną zieloną pietruszką. Zapiekanka może stanowić samodzielne danie - podana np. z kefirem, jogurtem, doskonale smakuje z sadzonymi jajkami albo duszonymi grzybami

Może też stanowić dodatek do pieczonych lub smażonych mięs.

## PO FLORENCKU

Stolica Toskanii dała nazwę bardzo wielu potrawom zwanym po włosku alla fiorentina - są więc flaczki podawane z parmezanem i warzywami, i omelet z sercami karczochów, i pieczeń wieprzowa z ziołami. Jednak Florencja w kuchni najczęściej kojarzy się ze szpinakiem i parmezanem. À la fiorentine w międzynarodowej kuchni to potrawy podawane z garniturem ze szpinaku. Szpinakowe puree lub uduszone liście podaje się do dań z jaj i ryb lub białego mięsa często z dodatkiem sosu Mornay. W światowej kuchni wszelkie potrawy „na sposób florencki” są często zapiekane na warstwie szpinaku, a po wierzchu posypane utartym twardym serem i grudkami masła.

## SZPARAGI W SZPINAKOWYM SOSIE

600 g białych grubych szparagów, łyżka masła, łyżeczka cukru, łyżka soku z cytryny, sól, 1 jajko, 2 łyżki mąki, oliwa do smażenia;

sos: 600 g świeżego szpinaku, łyżka masła, łyżeczka mąki, sól, po szczypcie mielonej gałki muszkatołowej, pieprzu i cukru, łyżeczka soku z cytryny, szklanka śmietanki, 1-2 łyżki startego parmezanu

Szparagi obrać. W wysokim rondlu zagotować osoloną wodę z masłem, cukrem i sokiem z cytryny, włożyć szparagi, ugotować na pół twardo, odcedzić, ostudzić.

Przygotować sos: pozbawiony ogonków szpinak umyć, osuszyć.

Wrzucić na osolony wrzątek, gotować 2-3 minuty, odcedzić, przelać dokładnie zimną wodą, osączyć, posiekać. W rondelku stopić masło, dodać mąkę zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić kilkoma łyżkami wywaru ze szparagów, po czym dodać szpinak, doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem, gałką i sokiem z cytryny, dusić razem kilka minut, po czym wlać śmietankę, dokładnie wymieszaną z parmezanem i mieszając gotować na małym ogniu 2-3 minuty, aż sos stanie się gęsty. Ostudzone szparagi obtaczać w mące i rozkłóconym jajku, smażyć na rozgrzanym oleju, osączyć na papierowym ręczniku z nadmiaru tłuszczu ułożyć na ogrzonym półmisku, polać sosem; podawać jako gorącą przystawkę albo dodatek do białych mięs.

## JAJKA W KOSZULKACH ZE SZPINAKIEM

500 g liści młodego szpinaku, 2 łyżki masła; pół łyżki octu winnego, 4 jaja, sól i świeżo zmielony czarny pieprz.

Sos: 100 g masła, 2 surowe żółtka, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka wody lub białego wytrawnego wina, 2 łyżki startego parmezanu, sól i biały pieprz, ew. szczypta cukru pudru i pieprzu cayenne.

Przyrządzić sos: masło roztopić w rondelku na umiarkowanym ogniu, aż zacznie się burzyć. Zdjąć z ognia. Zmiksować razem żółtka, sok z cytryny i wodę lub wino. W trakcie miksowania wlewać wąskim strumieniem gorące masło, doprawić solą i pieprzem, można dodać więcej soku cytrynowego do smaku i ewentualnie szczyptę cukru, wrzucić starty ser, dokładnie wymieszać, przelać do rondelka, przykryć i trzymać w ciepłe.

Na patelni stopić masło, wrzucić szpinak i smażyć mieszając, aż liście zwiędną. Doprawić i trzymać w ciepłe.

Przyrządzić jajka: w średniej wielkości rondlu zagotować osoloną wodę, wlać ocet. Jajko (pojedynczo) rozbijać na talerzyk i powoli zsuwać do wody. Zmniejszyć ogień i gotować nie dopuszczając do wrzenia, przez kilka minut, aż białko się zetnie, 2 łyżki masła, (żółtko powinno zostać płynne). Wyjąć łyżką cedzakową, odsączyć, trzymać w ciepłe.

Na ogrzanych talerzykach rozłożyć porcje gorącego szpinaku, robiąc na środku niewielkie zagłębienie. W zagłębieniu ułożyć jajko, polać sosem, natychmiast podawać jako gorącą przekąskę.

## PO GENEWSKU

À la Genevoise (a la ženwuas) - po genewsku - to sposób podawania ryb gotowanych lub smażonych z sosem. Sos do ryb po genewsku przygotowuje się z usmażonych poszatkowanych warzyw, ziemniaków i zrumienionej cebulki, uduszonych w wywarze, w którym gotowała się ryba, zmiksowanym i przetartym przez sito, a następnie wymieszanym z czerwonym winem. W ten sposób najczęściej podaje się sandacza, lina, węgorza lub leszcza. Dziś częściej sos genewski doprawia się winem białym.

### SOS GENEWSKI (gènèveoise) RUMIANY

*2-3 szalotki, 1 marchewka, 1 pietruszka, kawałek selera, 2 łyżki masła, łyżka mąki, szklanka rosółu z ryby (może być z kostki), kieliszek czerwonego wina, sól, pieprz.*

Obraną marchewkę, pietruszkę i selera zetrzeć na grubej jarzynowej tarce, obrane szalotki drobno usiekać. W rondlu stopić masło, zeszklić cebule, posypać mąką i smażyć mieszając do lekkiego zrumienienia, dodać jarzyny, wymieszać, chwilę smażyć razem, wlać gorący rosół z ryby i dusić pod przykryciem na niewielkim ogniu ok. 20 minut, lekko przestudzić, zmiksować, przetrzeć przez sito, doprawić do smaku solą, pieprzem, wlać wino, zagotować. Podawać do gotowanego lub smażonego karpia, leszcza, sandacza lub szczupaka.

### ŁOSOŚ ZAPIEKANY PO GENEWSKU

*4 dzwonka łososia (ok. 700g), łyżka soku z cytryny, włoszczyzna (bez kapusty), cebula z wbitym goździkiem listek laurowy, po 3-4 ziarenka angielskiego ziela i pieprzu, pół łyżeczki otartej skórki z cytryny, 2-3 gałązki zielonej pietruszki, kilka gałązek koperku, 1-2 gałązki tymianku; pęczek cebulki dymki, 1 marchewka, 1 pietruszka, 1-2 łydzy selera naciowego, 3 łyżki masła, łyżeczka mąki ziemniaczanej, szklanka czerwonego wytrawnego wina, szczypta cukru, sól.*

Umytą rybę osuszyć, natrzeć solą, skropić sokiem z cytryny, zostawić w lodówce na godzinę. Ugotować wywar z włoszczyzny, cebuli i korzeni z dodatkiem zielonej pietruszki, koperku, tymianku, otartej skórki z cytryny, włożyć rybę, gotować na małym ogniu ok. 15 minut, zostawić w wywarze do ostygnięcia. Marchewkę, pietruszkę i selera obrać, zetrzeć na grubej jarzynowej tarce, dymkę drobno pokroić. W rondlu stopić masło, wrzucić dymkę i starte jarzyny i smażyć chwilę na silnym ogniu, wlać szklankę wywaru z ryby i dusić pod przykryciem aż jarzyny zmiękną, doprawić do smaku solą, pieprzem i ew. szczyptą cukru, zmiksować, przetrzeć przez sito, połączyć z winem, podgrzać. Ugotowaną rybę ułożyć w żaroodpornym półmisku, zalać częścią gorącego sosu, wstawić na kilka minut do nagrzanego piekarnika. Podawać z makaronem lub ryżem ugotowanym na sypko. Pozostały sos podać w sosjerce.

## PO KATALOŃSKU

Ta hiszpańska prowincja słynie przede wszystkim z ryb i owoców morza no i oczywiście czosnku. Katalońskie potrawy często przyrządzone są z dodatkiem papryki, pomidorów, bakłażanów i oliwek.

À la catalane (a la katalan) - po katalońsku podaje się pieczone mięsa zazwyczaj w towarzystwie pilawu (ryżu gotowanego z koncentratem pomidorowym) i bakłażanów, a białe mięsa - kure, cielęcine, jagnięcine - podaje się z pieczonymi pomidorami, oliwkami, kaszta-



nami i małymi czosnkowymi kielbaskami. Tournedos i kotlety jagnięce podawane są z sercami karczochów i pieczonymi pomidorami (pieczone pomidory są wszędzie). Słynny na cały świat jest też kataloński deser - „crema catalana”.

## RYŻ

*1 szklanka ryżu, 2 łyżki masła, 2 szklanki bulionu, 1 cebula, 3 łyżki przecieru pomidorowego, sól, pieprz, ew. czerwona papryka pokrojona w drobną kosteczkę.*

Ryż wsypać na sito i porządnie wypłukać pod bieżącą wodą, osączyć. Drobniutko posiekaną cebulę zeszklić w rondlu na roztopionym maśle, chwilę smażyć. Dodać ryż i stale mieszając drewnianą łyżką, doprowadzić do lekkiego zrumienienia ryżu.

Wymieszać dokładnie bulion z przecierem pomidorowym, solą i pieprzem, zagotować. Wrzącym bulionem zalać ryż, postawić na niewielkim ogniu i gotować 25-40 minut w zależności od gatunku ryżu.

Przed podaniem można wymieszać ryż z drobniutko posiekaną papryką.

## CREMA CATALANA

*2 szklanki mleka, skórka z pół cytryny, laska cynamonu, 4 surowe żółtka, 7-8 łyżek cukru pudru, 1-1,5 łyżki mąki kukurydzianej, mielona gałka muszkatołowa.*

Do rondla wlać mleko, dodać skórkę cytrynową i laskę cynamonu. Zagotować, a następnie gotować na małym ogniu przez 10 minut. Wyjąć skórkę i cynamon. Do miseczki wbić żółtka, dodać 3 łyżki cukru, ucierać, aż kogel-mogel będzie jasnożółty. Dodać mąkę kukurydzianą i dokładnie wymieszać. Rozetrzeć z kilkoma łyżkami gorącego mleka i dolać do pozostałego mleka. Postawić na ogniu i gotować delikatnie, mieszając, przez ok. 5 minut, aż masa zgęstnieje i będzie jednolita - nie dopuścić do wrzenia! Masa nie powinna mieć smaku mąki kukurydzianej.

Przelać deser do 4 płytkich żaroodpornych naczyń. Zostawić do ostygnięcia, a następnie schłodzić przez kilka godzin (jeśli to możliwe, nawet przez całą noc), aż krem zastygnie. Przed podaniem każdą porcję posypać łyżką cukru i odrobiną gałki muszkatołowej. Rozgrzać piecyk.

Miseczki ustawić w piecyku na najwyższej półce i piec, aż cukier się skarmelizuje. Będzie to trwało zaledwie kilka sekund. Przed podaniem odczekać kilka minut, aby deser ostygł.

Karmel będzie tworzył sztywną powłokę tylko przez ok. 30 minut.

## PO LANGWEDOCKU

LANGWEDOCJA, południowa prowincja Francji, bogata w mięso, dziczyznę, ryby morskie i słodkowodne oraz warzywa i owoce, kojarzy się najczęściej z wybrzeżem Morza Śródziemnego od Camargue do Costa Brava. I stąd w sąsiadującej z Hiszpanią Langwedocji - odwieczny kataloński przysmak - kozi ser z miodem - przemienił się w doskonały sorbet, a słynne „brandade” tradycyjne puree z dorsza, zamieniono tu, sięgając do starych przepisów, na popularne, apetyczne danie łącząc „brandade” z liśćmi botwiny. Ale północna Langwedocja to region pod względem geologicznym należący do wulkanicznej

Owernii. Tu na górskich łąkach kwitnie hodowla owiec - i tu w Sewenach - opanowano do perfekcji sztukę przyrządzania jagnięciny. Jest jeszcze jedna langwedocka specjalność - marony - kasztany jadalne. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu stanowiły podstawę jadłospisu Seweńczyków. Langwedocja od wieków słynna jest przede wszystkim z potrawek. Danie to wprowadzone przez Rzymian, potem doskonalone przez wieki aż do formy w jakiej podawane jest obecnie.

À la Languedocienne (a la langdosjen) - po langwedocku - tu garnitur do wielu dań składa się z pomidorów (najczęściej porządnie przyprawianych czosnkiem), bakłażanów, borowików.

Langwedockie potrawy będą więc zawsze zawierały jeśli nie wszystkie to przynajmniej dwa z wymienionych wyżej składników; np. jajka po langwedocku smaży się na plasterkach bakłażanów i polewa puree z pomidorów z czosnkiem. Garnitur do mięs lub drobiu po langwedocku to smażone na maśle borowiki, plastry bakłażanów smażonych na oleju z dodatkiem czosnku, a doskonałą langwedocką pastę przygotowuje się z koziego sera z kasztanami.

### KOZI SEREK Z KASZTANAMI

6-8 maronów (*kasztanów jadalnych*), 3 świeże kozie serki, 4 łyżki śmietanki kremówki, 1-1,5 łyżki drobniutko usiekanych listków bazylii; sól, świeżo zmielony pieprz.

Kasztany naciąć na krzyż wrzucić do wrzątku, gotować ok. 20 minut, odcedzić, obrać ze skórki, rozetrzeć na puree. Zmiksować z kozimi serkami i śmietanką na gładką jednolitą masę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszać z usiekaną bazylią. Tak przygotowany serek stanowi znakomitą pastę do kanapek, a także do nadziewania naleśników i pasztecików z francuskiego ciasta.

### PIKANTNA ZUPA Z KASZTANÓW

400 g maronów (*kasztanów jadalnych*), ugotowanych lub z puszki, 4 szklanki rosółu z kury lub wywaru warzyw (może być z kostki), 100 g pszennego chleba, po szczypcie soli, białego pieprzu, mielonej gałki muszkatołowej, ziela angielskiego i cukru, 2 łyżki masła.

Kasztany zalać gorącym wywarem, przykryć i gotować 40 minut. 8 kasztanów wyjąć z zupy, drobno posiekać i odłożyć na bok.

Pozostałe zmiksować z wywarem, zielem angielskim, gałką muszkatołową, cukrem, solą i pieprzem, przetrzeć przez sitko, wlać do garnka. Pozbawiony skórki chleb drobno pokruszyć, wrzucić do zupy, gotować przez kilka minut; dodać masło, wymieszać, ewentualnie poprawić do smaku, wrzucić usiekane kasztany.

### PO LIOŃSKU

LYON i okęg lyoński uważany jest za kulinarną stolicę Francji, a różnorodne i znakomite produkty z tego regionu trafiają na stoły całego świata.

W XVI wieku w Lyonie ton nadawali włoscy bankierzy i handlarze jedwabiem. To oni wtajemniczyli Lyończyków w sekrety włoskiej sztuki kulinarnej. To od nich mieszkańcy Lyonu nauczyli się wyrobu słynnych dziś obsuszanych wędlin z dodatkiem gałki muszkatołowej, pieprzu, cukru, trufli lub pistacji, aromatyzowanych porto, maderą lub koniakiem, ale też

dokładnego wykorzystywania wszelkich podrobów - stąd słynne flaki po lyońsku.

Dziś Lyon - stolica francuskiego regionu Rhone-Alpes słynie głównie z cebuli wędlin i serów, a jak mówią znawcy przez miasto przepływa nie tylko Rodan i Saona ale i... Beaujolais.

W międzynarodowej kuchni pod nazwą a la lyonnaise - możemy się spodziewać smażonych potraw podawanych z uduszonymi na maśle cebulkami i posiekaną zieloną pietruszką. Tak nazywa się też potrawy, do których podaje się sos lyoński zawierający typową dla kuchni lyońskiej cebulę.

### **SOS LIOŃSKI**

*2 duże cebule, 2 łyżki masła, po 2 szklanki lekkiego octu winnego i białego wina, 3/4 szklanki mocnego bulionu wołowego lub z kury, 2 łyżki madery, sól, pieprz.*

Cebule obrać i drobno pokroić. W rondlu rozpuścić masło, włożyć cebule i dusić na małym ogniu, uważając, aby się nie zrumieniły. Dodać ocet oraz białe wino i gotować do prawie całkowitego odparowania płynu. Wtedy włączyć mocny bulion i maderę, gotować jeszcze 3-4 minuty. Spróbować i doprawić do smaku, zmiksować, przetrzeć przez sito, podgrzać.

### **PO MEDIOLAŃSKU**

À la milanaise (a la milanez) - kojarzy się z makaronem, parmezanem i pomidorami. Po mediolańsku to francuskie wariacje na temat włoskiej kuchni, w tym wypadku mediolańskiej. Francuskie określenie dotyczy kilku potraw - jeśli smażone mięsa (sznyce cielęce, kotlety wieprzowe, eskalopki, wieprzowe żeberka), to w panierce z jajka i tartej bułki wymieszanej z parmezanem; jeśli makaron to zapiekany z masłem i podawany z sosem pomidorowym i garniturem pokrojonych w drobne paski z grzybów, szynki, peklowanego ozora, trufli.

Do dań po mediolańsku dodatkami będą makaron lub ryż, no i oczywiście sos MILANESE. Sos mediolański, tak jak sos boloński czy będący podstawą kuchni hiszpańskiej sos „sofrito” należą do ogromnej rodziny sosów pomidorowych i tak jak one może mieć różne odmiany. Ale podstawa to pomidory, cebula, czosnek i oliwa, które najpierw się podsmaża, a później dusi na niewielkim ogniu aż do uzyskania puree, a po uduszeniu miksuje, przeciera przez sito i łączy z białą zasmażką rozprowadzoną bulionem i winem (najlepiej maderą), doprawiając do smaku solą i pieprzem. Tuż przed podaniem do aksamiłnego sosu wrzuca się pokrojoną w cienkie paseczki szynkę, pokrojone w plasterki oliwki i uduszone pieczarki. Całości posypuje się usiekany białkiem z ugotowanego na twardo jajka.

### **MAKARON**

Ugotowany makaron (grube nitki) wymieszać z usmażonymi na maśle pieczarkami, paskami szynki, posypać gorącym sosem pomidorowym, posypać twardym tartym serem (parmezan).

### **RISOTTO ALLA MILANESE**

Risotto: *1 łyżeczka pręcików szafranu, 2 łyżki masła, duża cebula, 1 1/2 szklanki ryżu (najlepiej arborio), 2/3 szklanki białego wytrawnego wina, 5 szklanek wywaru z kurczaka lub warzyw może być z kostki, sól i mielony czarny pieprz, 4-5 łyżek startego parmezanu.*

Gremolata: 2 rozgniecione ząbki czosnku, 4 łyżki usiekanej świeżej natki, drobno starta skórka z 1 cytryny.

Przygotować gremolatę: pietruszkę wymieszać z czosnkiem i skórką cytrynową, odstawić.

Szafran zalać w małej miseczce 1 łyżką wrzącej wody, odstawić. Obraną cebulę drobno posiekać. W rondlu z grubym dnem roztopić masło i delikatnie dusić na nim cebulę przez 5 minut. Dodać ryż i prażyć ok. 2 minut, aż stanie się szklisty. Dolać wino i namoczony szafran razem z wodą, gotować przez kilka minut, aż ryż wchłonie wino. Do rondla wlać 2,5 szklanki gorącego wywaru i gotować na małym ogniu, aż ryż wchłonie wywar. Przez cały czas mieszać. Stopniowo dodać resztę wywaru. Ryż może już być miękki i kremowy w konsystencji, zanim dolejemy cały wywar, dlatego tę resztę dodać powoli, pod koniec gotowania. Doprawić risotto solą, pieprzem i przełożyć na półmisek. Obficie posypać wiórkami sera i gremolatą. Można też zetrzeć parmezan, w dużej ilości, bezpośrednio do risotta.

### OSSO BUCO PO MEDIOLAŃSKU

4 lub 6 kawałków giczy cielęcej z kością (po 200 g każdy), 500 g pomidorów, 2 cebule, 1 łodyga selera naciowego, 1 ząbek czosnku, 5 łyżek oliwy z oliwek, 2 łyżki mąki, 1 liść laurowy, szklanka białego, wytrawnego wina, 6 szklanek bulionu warzywnego lub mięsnego (może być z kostki), 10-12 gałązek zielonej pietruszki, 1 gałązka rozmarynu.

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, usunąć z nich pestki i pokroić na kawałki. Cebule, seler i czosnek obrać i posiekać. W żeliwnym garnku rozgrzać oliwę i mocno zrumienić na niej wszystkie warzywa.

Kawałki giczy oprószyć lekko mąką, obrumienić ze wszystkich stron. Dodać liść laurowy i białe wytrawne wino. Płyn odparować do połowy objętości. Włożyć pomidory. Po kilku minutach wlać bulion i doprowadzić do wrzenia. Nagrząć piekarnik do temp. 200°C. Wówczas wstawić garnek na 1 godzinę do piekarnika. Posiekać zieloną pietruszkę i wymieszać ją z rozdrobnionym rozmarynem.

Kawałki mięsa wyłożyć na półmisek. Sos precedzić, dodać do niego pietruszkę z rozmarynem, a następnie odparować płyn do połowy objętości. Podawać z risottem po mediolańsku.

### PO NANTUAŃSKU

À la Nantua to określenie sygnalizujące obecność raków w potrawie. Chcąc przygotowywać potrawy à la Nantua należy pamiętać, że w Polsce „rakowy sezon” trwa od kwietnia do października, ale najlepsze raki są w czerwcu i lipcu (kiedy zmieniają skorupkę).

Raki w daniach à la Nantua występują we wszystkich postaciach - w całości, z szyszkami rakowymi, z rakowym musem lub puree; najsłynniejszy jest podawany do ryb sos Nantua. Często oprócz raków w skład potraw a la Nantua wchodzi trufle (lub borowiki).

Niezwykle ważnym składnikiem w potrawach à la Nantua jest masło rakowe.

## MASŁO RAKOWE

*12-15 żywych raków, 2-3 łydzygi kopru z baldachami, pęczek zielonej pietruszki, sól; 200 g masła, ćwierć łyżeczki ostrej mielonej papryki.*

Raki dokładnie wyszorować, trzymając dwoma palcami za środek pancerza. W dużym płaskim rondlu zagotować osoloną wodę z koprem i zieloną pietruszką, na wrzątek wkładać raki, gotować kilkanaście minut, a gdy staną się czerwone wyjąć, ostudzić, obrać szyjki (mięso z ogonów). Wywar przecedzić, zostawić 1 szklankę. Skorupy i nóżki osuszyć, utłuc w moździerzu. Utłuczone skorupki utrzeć z masłem i papryką, włożyć do rondelka, stopić na małym ogniu, wlać gorący wywar z raków i gotować na małym ogniu stale mieszając ok. 10-15 minut, zdjąć z ognia, lekko przestudzić, zbierać stopniowo tłuszcz, osączać na gęstym sitku, układać w słoiczkach.

## SOS NANTUA

*2 łyżki masła rakowego, 2 łyżki masła, łyżka mąki, ćwierć szklanki wywaru z raków, pół szklanki śmietanki lub mleka, surowe żółtko, szklanka gęstej, kwaśnej śmietany, łyżka koniaku, szczypta pieprzu cayenne, sól.*

Przygotować sos beszamelowy. W rondelku stopić 2 łyżki masła, dodać mąkę zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić wywarem z raków i mlekiem lub śmietanką i gotować na małym ogniu mieszając aż sos zgęstnieje, doprawić do smaku solą. Śmietanę dokładnie rozkłócić z jajkiem, wlać do sosu i mieszając podgrzewać, stopniowo dodając rakowe masło, ubijając trzepaczką, wlać koniak i posypać szczyptą pieprzu cayenne, dokładnie wymieszać, ewentualnie doprawić do smaku.

## PO NICEJSKU

À la Nioise (a la nisuz) - po nicejsku. Z tego kawałka Prowansji z czasów osadnictwa greckiego i rzymskiego pochodzi tradycja picia wina i dodawania do potraw ostrych przypraw, owoców cytrusowych, pomidorów i orzechów.

Kuchnia okolic Nicei to na ogół dania lekkie; w ich skład wchodzi najczęściej oliwa, oliwki, czosnek, anchois i warzywa.

Najsłynniejsze chyba nicejskie danie to sałatka i jak twierdzą znawcy „istnieje tyle jej wersji ilu jest kucharzy na południu Francji”. W najbardziej wykwintnej wersji tej sałatki trzeba pokroić na duże kawałki - taka jest zasada - aż 12 składników, nie licząc sałaty i sosu.

Zawsze jednak musi się znaleźć na półmisku zielona sałata, czosnek, słodkie pomidory, oliwki, anchois i ogórki. Ale często dodawany jest tuńczyk z puszki lub ser, ogórek, młodziutki gotowany bób lub zielony groszek albo fasolka szparagowa, pokrojone serca karczochów, zielona papryka, liście bazylii, cebulka, jajka na twardo. To klasyczne danie regionalne podaje się najczęściej jako przystawkę; ale z bagietką stanowi wyśmienity lunch lub lekką kolację, szczególnie w lecie.

Ryby lub mięsa po nicejsku to najczęściej smażone na grillu podawane z pokrojonymi pomidorami, oliwkami, anchois lub masłem sardelowym, nadającym całej nicejskiej kuchni „uroczego słonawego akcentu”.

Nic dziwnego, że takim powodzeniem w nicejskiej kuchni cieszy się TAPENADE - pasta z czarnych oliwek, ziół i anchois i ANCHOIADE - pasta z anchois, czosnku i cytryny.

Pasty te przygotowane w polskim domu z oliwek z zalewy i filetów anchois z puszki, będą miały inny smak, niż podane w słonecznej Prowansji, znacznie ostrzejszy, ale ciągle przypominają smak kuchni z południa Francji.

### **TAPENADE (TAPENAD) Z MUSZTARDĄ**

*200 g czarnych oliwek bez pestek, 6 filetów anchois, 2 łyżki optukanych kaparów, 2 ząbki czosnku, łyżeczka świeżych listków tymianku, 1 łyżka musztardy dijon, sok z pół cytryny, pół łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu, łyżka koniaku lub brandy, 6 łyżek oliwy z oliwek.*

Oliwki zmiksować (30 sekund), dodając posiekany czosnek, anchois i pozostałe składniki. Cały czas miksując powoli wlewać oliwę. Po 3-4 minutach sos jest gotowy. Można go przechowywać w lodówce (w zamkniętym pojemniku) przez kilka dni.

### **TAPENADE Z TUŃCZYKIEM**

*20 solonych filetów z sardeli, 250 g dużych czarnych oliwek, 50 g kaparów, 3/4 szklanki oliwy z oliwek, sok z pół cytryny, puszka tuńczyka w oleju.*

Filety anchois wypłukać w zimnej wodzie. Z czarnych oliwek usunąć pestki. Razem z sardelami i kaparami zmiksować na gładką masę, a później cały czas miksując stopniowo dodawać oliwę, sok z cytryny i tuńczyka. Gdy powstanie gęsta jednolita pasta przełożyć do słoiczków, przechowywać w lodówce,

Podaje się ją do surowych warzyw lub smaruje opieczoną kromkę chleba.

### **ANCHOIADE**

*Puszka filetów anchois w oleju, 125 g anchois w soli, 3 ząbki czosnku, 1 suszona figa, otarta skórka i sok z małej cytryny, 2-3 łyżki oliwy z oliwek.*

Anchois w oleju osuszyć papierowym ręcznikiem. Pozostałe anchois optukać pod bieżącą wodą i osuszyć. Pokroić na małe kawałki. Czosnek obrać i posiekać. Figę również drobno pokroić.

Anchois, czosnek i figę zmiksować dodając otartą skórkę i sok z cytryny i stopniowo wlewając oliwę.

Pasta ta znakomita jest do przygotowywania grzanek z wiejskiego chleba, a także do dodawania do sosów sałatkowych.

### **PO NORMANDZKU**

À la normande (a la normand), na sposób normandzki to najczęściej dania z dodatkiem jabłek - zarówno świeżych jak i przerobionych na cydr czy calvados. Poza jabłkami dodatkami do normandzkich dań jest gęsta śmietana, świeże masło i owoce morza. Piszząc o normandzkich potrawach nie można zapominać, że to kraina doskonałych miękkich serów - zwłaszcza cameberta, ale także białego pleśniowego sera neufchatel i livarotu - sera z czerwoną florą bakteryjną.

Północno-zachodnie wybrzeże Normandii to dostawca ryb i owoców morza (ma w świecie sławę dostawcy soli i przegrzebka). To tu odławia się codziennie sole, śledzie, makrele i węgorze; to stąd pochodzą najdoskonalsze mule, a tutejsze rzeki i jeziora pełne są karpia, szczupaków, pstrągów, łososi i raków.

Normandia to także obszar ogromnych pastwisk - słynie z wołowiny, jagnięciny i baraniny, produkuje najlepsze w całej Francji masło i śmietanę, ale najbardziej chyba znana jest z jabłek. Wieś normandzka słynie z malowniczych jabłoniowych sadów - rośnie tu podobno 10 milionów jabłoni - Jabłka i calvados oraz tłusta normandzka śmietana są składnikami wielu regionalnych dań. Jabłecznik (cydr) zastępuje wino i wykorzystywany jest do produkcji brandy - Calvadosu. Cydr, czyli jabłecznik - wytrawny cydr zawiera 4,5 % alkoholu i jest podstawą produkcji calvadosu, intensywnie pachnącego destylatu zawierającego do 70 % alkoholu. Cydr i calvados to składniki wielu tradycyjnych potraw normandzkich. Najbardziej zwyczajne desery z jabłek po dodaniu calvadosu stają się bardziej wyrafinowane. Calvados znakomicie pasuje do szarlotek, tart z jabłkami, a nawet samych pieczonych jabłek duszonych w maśle.

Jednym z najsmakniejszych normandzkich dań jest znana od XVI wieku potrawa targowych handlarzy - flaczki z Caen - gotowane niegdyś przez prawie cały dzień.

Domowe dania inspirowane kuchnią normandzką to potrawy z typowymi dla tej kuchni produktami: jabłkami, cydrem, calvadosem, śmietaną i masłem, np. świetna jest kuropatwa duszona z jabłkami (szare lub złote renety i śmietaną). W wielkiej kuchni światowej słynna jest „sola po normandzku” - przygotowana ze wszystkimi wymienionymi dodatkami. Duszona w cydrze ryba podawana jest z ostrygami, mulami i krewetkami, a także z trufkami i pieczarkami, smażonymi kielbaskami i szyszkami rakowymi, ale jak twierdzą znawcy danie to wymyślone zostało nie w Normandii tylko przez paryskich restauratorów.

## SOS ŚMIETANOWY

*150 g masła, szklanka gęstej śmietany, 2 surowe żółtka, kieliszek madery, sól, pieprz.*

W rondlu z grubym dnem stopić masło. Śmietanę rozkłócić dokładnie z żółtkami, solą i białym pieprzem i powoli, cały czas ubijając trzepaczką wlewać do masła. Ubijając podgrzewać (nie gotować), aż zgęstnieje, doprawić do smaku, wymieszać z winem. Podawać do ryb lub wołowiny.

## SOS JABŁKOWY

*500 g winnych jabłek, spora cebula, łyżka rodzynek, pół łyżeczki przyprawy curry, łyżka masła, pół szklanki bulionu, mały kieliszek cydru lub białego wytrawnego wina, sól, pieprz.*

Drobno usiekaną cebulę zeszklić na maśle, dodać curry, wymieszać, dodać starte na jarzynowej tarce jabłka i namoczone w winie rodzyнки, wlać bulion i gotować na niewielkim ogniu, aż do rozgotowania jabłek, wówczas zmiksować, przetrzeć przez sito, doprawić do smaku solą i pieprzem, podgrzać. Jest doskonały do wszelkiego rodzaju pieczonego drobiu. Może też być podawany na zimno.

## CYNADERKI PO NORMANDZKU

*6-8 nerek cielęcych, 1-2 winne jabłka, 1 duża cebula, kieliszek calvadosu, pół szklanki*

*gęstej śmietany, 3 łyżki oleju, łyżka masła, sól, pieprz, cukier, łyżeczka soku z cytryny, 2 łyżki usiekanej zielonej pietruszki.*

Umyte nerki przekroić wzdłuż na pół, usunąć kanaliki, zalać zimną wodą, zostawić na godzinę, po czym pokroić w plasterki, wrzucić na minutę na wrzątek, odcedzić, przelać zimną wodą, osączyć na sicie. Drobną pokrojoną cebulę zeszklić na rozgrzanym oleju, dodać nerki, chwilę smażyć mieszając, wlać calvados, wymieszać. Obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka pokroić w cienkie plasterki skropić sokiem z cytryny, przesmażyć na maśle, dodać do nerek, chwilę smażyć razem. Śmietanę dokładnie wymieszać z solą, pieprzem, cukrem, wlać do rondla, wymieszać, dusić na niewielkim ogniu ok. 5-7 minut. Podawać z bułką lub ziemniakami puree i surówkami; przed podaniem posypać pietruszką.

### **KASZANKA PO NORMANDZKU**

*600- 700 g kaszanki, 500 g winnych jabłek, sok z 1 cytryny, łyżka calvadosu, 3 łyżki masła, sól, pieprz.*

Obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka, pokroić w cienkie plasterki i wymieszać z sokiem z cytryny. Na patelni z grubym dnem stopić 2 łyżki masła, smażyć jabłka przez 5-10 minut, od czasu do czasu delikatnie mieszając, zdjąć z ognia, skropić calvadosem.

Kaszankę nakłuć widelcem, pokroić na 10 cm kawałki, usmażyć na pozostałym maśle, doprawić solą i pieprzem, wyłożyć na ogrzany półmisek, obłożyć uduszonymi jabłkami.

### **JAK NA ORLY**

À la Orly- to sposób smażenia głównie ryb, ale też mięsa i grzybów, w gęstym cieście naleśnikowym. Jako dodatek do ryb najczęściej podaje się ostry sos pomidorowy.

W cieście oprócz ryb i grzybów smaży się głównie kotlety z białego mięsa, a więc cielęciny, indyka i kurczaka, ale także z wieprzowiny. Ciasto do kotletów przygotowuje się z mąki, jajka i płynów - wody, bulionu, piwa, wina, śmietany. Dla wzbogacenia smaku można dodawać do ciasta korzenie - mielony pieprz, ziele angielskie, imbir, szczyptę cynamonu, drobnitko usiekane świeże zioła, albo po szczypcie ziół suszonych. Kotlety smażone w cieście należy najpierw osuszyć, obtoczyć w mące, a później zanurzać w cieście i smażyć najlepiej w dużej ilości tłuszczu, po czym osączyć na ściereczce. Mięso smażone w cieście doskonale zachowuje soczystość.

### **NÓŻKI CIEŁĘCE**

*2 nóżki, włoszczyzna, 1 cebula, listek laurowy, po 3-4 ziarenka pieprzu i ziela angielskiego, 1 goździk, 3 łyżki mąki, 1 łyżka oliwy, 2 surowe żółtka, tłuszcz do smażenia, sól.*

Ciasto: 100 g mąki, 2 surowe żółtka, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz, letnia przegotowana woda.

Dokładnie wymieszać składniki ciasta.

Oczyszczone, sparzone wrzątkiem nóżki ugotować w mocnym wywarze z jarzyn i korzeni. Przystudzić, przeciąć wzdłuż na pół, usunąć kości, po czym ostudzić pod obciążeniem każdy płat mięsa (tak aby z każdej nóżki powstały 2 prostokąty). Płaty mięsa posolić, lekko oprószyć mąką i po nabiciu na widelec, zanurzać w cieście przyrządzonym z mąki



rozkłóconej z żóltkami, łyżką oliwy i wodą. Smażyć z obu stron na silnie rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.

Podawać z ziemniakami z puree i warzywami, sałatkami lub surówkami.

## PO PERIGORDZKU

À la Perigourdine (a la perigurdin) lub à la Perigieux to dania z... trufkami.

Ten płaskowyz w południowo-zachodniej Francji sławę swej gastronomii zawdzięcza trufiom... i odwiecznym talentom swoich kucharzy. TRUFLE - były ulubionym daniem starożytnych Greków i Rzymian. Grecy wierzyli, że są produktem pioruna, w jakiś sposób odwróconego i zatkniętego korzeniami w ziemię. Rzymianie nadziewane na szpikulec trufle gotowali, następnie lekko podpiekali i podawali z ostrymi rybnymi sosami. Jak twierdzą francuscy znawcy przedmiotu: nadal nie wymyślono lepszego niż ten sposobu przyrządzania trufli, jak umyć je najpierw w winie, a później zapiekwszy podać gorące z solą i pieprzem. Kobiety przez wieki karmiły swoich mężczyzn trufkami, aby rozbudzić w nich pożądanie. Całe tomy napisano o afrodyzjakalnych właściwościach tych aromatycznych, pikantnych grzybów. „Najbardziej ziemski z afrodyzjaków”, „bosko zmysłowe”, „najbardziej dekadentki smak świata” - oto tylko niektóre opinie na ich temat. Trufle bywają czarne, białe i czerwone: najlepsze są podobno czarne. Ponieważ rosną pod ziemią zbiór ich jest trudny, a cena bardzo wysoka. Do potraw jednak wystarczy niewielka ich ilość, ale w potrawach à la Perigieux nie może ich zabraknąć.

Oprócz trufli - specjalnościami tego leżącego w sercu Francji regionu są kasztany, orzechy włoskie, grzyby, warzywa i drób (m.in. słynne wątróbki gęsie).

Potrawy po perigordzku - właśnie z tych produktów się składają, a wszystkie wiążę słynny sos à la Perigieux (maderowy sos z posiekanymi trufkami dodawany do mięs, dziczyzny, drobiu).

## SOS À LA PERIGUEUX

*Pół szklanki mocnego bulionu (wołowego lub z drobiu), kieliszek madery, 200 g masła, 1 świeża trufła, 2 surowe żółtka, sól, pieprz, łyżeczka przecieru pomidorowego.*

Do rondelka wlać bulion i wino, dodać przecier pomidorowy i całą trufkę, doprowadzić do wrzenia, po czym dusić pod przykryciem na małym ogniu ok. 10 minut, wyjąć trufkę, pokroić w słupki. Sos gotować odparowując, aż stanie się gęsty. Rondelkę z sosem ustawić na garnku z gotującą wodą, dodać żółtka i dodając po kawałeczku masła ubijać trzepaczką, pod koniec doprawić do smaku solą i pieprzem, zdjęć z garnka dodać pokrojoną trufkę, dokładnie wymieszać.

## PO PROWANSALSKU

Prowansja - panują tu idealne warunki do uprawy różnorodnych owoców (zwłaszcza pomarańczy i cytryn) i warzyw, a tutejsze powietrze przepojone jest zapachem ziół - rozmarynu, tymianku, lawendy, czosnku. Podczas swego panowania Rzymianie obsadzili wzgórze Prowansji oliwkami i winną latoroślą. Od tamtych czasów wszystkie te produkty panują niepodzielnie w aromatycznej prowansalskiej kuchni. Najbardziej typowymi jej składnikami, których w zasadzie nie może zabraknąć w żadnym daniu „po prowansalsku” są: oliwa, oliwki, pomidory i czosnek oraz słynne prowansalskie zioła, a uzupełniają je

bakłażany, fasolka szparagowa, anchois, pieczarki. Często mięso ryby czy drób podaje się z sosem. Sos prowansalski to usmażona na maśle cebulka, zaprawiona mąką rozproszona rosółem i białym winem, a następnie duszona z dodatkiem pomidorów i pieczarek, doprawiona czosnkiem, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Tak więc á la provençale (a la prowansal) - to w międzynarodowej kuchni sposób przyrządzania ryb i drobiu z dodatkiem ziół, pomidorów i czosnku, czasem pieczarek.

### **TIAN PROVENÇAL, czyli CUKINIA ZAPIEKANA Z POMIDORAMI**

Nazwa potrawy pochodzi od płytkiego rondla, zwanego tian, w którym się ją tradycyjnie przyrządza.

*2-3 młode cukinie, 1 duża cebula pokrojona na plasterki, 1-2 ząbki czosnku, 500 g pomidorów, łyżeczka suszonych ziół prowansalskich, 2 łyżki tartego parmezanu, sól i świeżo zmielony czarny pieprz, 2 łyżki oliwy z oliwek.*

Piekarnik rozgrzać do 180°C. Obraną cebulę i czosnek drobno pokroić. W rondlu rozgrzać 1,5 łyżki oliwy, wrzucić cebulę i czosnek i smażyć mieszając kilka minut, a gdy zmiękną i lekko się zrumienią, ułożyć na dnie płytkiego naczynia do zapiekaneek, o długości ok. 30 cm.

Pomidory i cukinię umyć, osuszyć; pokroić w poprzek na dość grube plasterki. Na warstwie cebuli z czosnkiem ułożyć w rzędkach na przemian cukinię i pomidory, posypać ziołami, serem, solą i pieprzem. Skropić oliwą, zapiekać przez 25 minut, aż warzywa zmiękną. Podawać gorące lub ciepłe.

### **TROUCHIA, czyli PROWANSALSKI OMLET Z KARDAMI**

*700 g liści kardu bez łodyżek, 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 duża cebula, 5 jaj, sól i świeżo zmielony czarny pieprz, gałązka świeżej pietruszki do przybrania.*

Liście kardu umyć dobrze w kilku wodach, osuszyć. 4 lub 5 liści złożyć razem i pokroić w poprzek w cienkie paski. Ugotować na parze, aż zwiędną, odcedzić na sicie, wyciskając resztki płynu odwrotną stroną łyżki. Obraną cebulę pokroić w cienkie plasterki.

Na dużej patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy z oliwek. Wrzucić cebulę i obsmażać na niezbyt dużym ogniu przez 10 minut, aż zmięknie. Mieszać od czasu do czasu, dodać kard smażyć dalsze 2-4 minuty, aż liście zrobią się miękkie.

W dużym naczyniu roztrzepać jajka, doprawić solą i pieprzem, wymieszać z ugotowanymi na parze liśćmi kardu. Pozostałe 2 łyżki oliwy rozgrzać na dużej, teflonowej patelni na niezbyt dużym ogniu. Wlać jajka i zmniejszyć ogień. Smażyć omlet pod przykryciem przez 5-7 minut, aż jajka na brzegu zetną się, a na środku zaczną się ścinać.

Aby przewrócić omlet na drugą stronę, należy podważyć brzeg i zsunąć omlet na talerz. Potem nakryć talerz patelnią i powoli odwrócić talerz i patelnię. Zdjąć talerz i dalej smażyć omlet przez 2-3 minuty. Gotowy omlet zsunąć na talerz, przykryć usmażonymi z cebulą kardami; podawać gorący, pokrojony w kliny.

Omlet ten można przyrządzić także ze świeżym szpinakiem. Wspaniale smakuje z małymi czarnymi oliwkami nicejskimi.

## DUSZONA WOŁOWINA Z OLIVKAMI PO PROWANSALSKU

*1 1/2 kg wołowiny bez kości (zrazowa lub I krzyżowa), 250 g boczku lub tłustego bekonu, 250 g marchewki, 1 listek laurowy, 1 gałązka tymianku, 2 gałązki pietruszki, 3-4 ząbki czosnku, 2 szklanki czarnych oliwek bez pestek, 400 g pomidorów z puszki; makaron jako dodatek.*

Marynata: 1/2 szklanki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, 1 cebula pokrajana w talarki, 4 szalotki pokrajane w talarki, 1 gałązka selera liściastego, pokrojona w plasterki, 1 marchew, pokrojona w plasterki, 2/3 szklanki czerwonego wina, 6 ziarenek pieprzu, 2 ząbki czosnku, pokrajane w plasterki, 1 listek laurowy, 1 gałązka tymianku, 2 gałązki pietruszki, sól.

Przygotować marynatę: na dużej, płytkiej patelni rozgrzać oliwę, włożyć cebulę, szalotki, seler i marchew. Podsmażyć przez 2 minuty, następnie zmniejszyć ogień, dolać czerwonego wina, wrzucić pieprz, czosnek, listek laurowy, gałązki tymianku i pietruszki. Posolić, nakryć i gotować na małym ogniu przez 15-20 minut. Odstawić.

Wołowinę włożyć do dużego szklanego lub glinianego naczynia i zalać schłodzoną marynatą. Naczynie przykryć i odstawić w chłodne miejsce lub do lodówki na 12 godzin, przekręcając mięso 1-2 razy.

Marchewkę obrać, pokroić w plasterki. Boczek pokroić w cienkie paski. Obrany czosnek pokroić w plasterki. Piecyk rozgrzać do 180°C. Mięso wyjąć z marynaty, ułożyć w dużym żaroodpornym naczyniu, dodać boczek, marchewkę, zioła i czosnek, zalać marynatą. Naczynie przykryć arkuszem papieru pergaminowego, a następnie pokrywką i dusić w piecyku ok. 1 1/2 godziny, po czym dodać oliwki i pomidory i dusić jeszcze ok. 30 minut. Miękkie mięso pokroić na plastry, sos zmiksować, przetrzeć przez sito. Podawać najlepiej z makaronem.

## PO RUEŃSKU

À la Rouennaise (a la ruenez) - chlubą Rouenne są kaczki; nic więc dziwnego, że po rueńsku to sposób przyrządzania kaczek na wiele sposobów - są więc sałatki z kaczym mięsem, są kaczki i kaczęta faszerowane, pieczone z sosem rueńskim - podobnym do sosu bordoskiego tyle że znacznie mocniej przyprawionym i podanym z plasterkami kaczych wątróbek.

## SALAATKA Z PIERSI Z KACZKI Z ROSZPONKĄ

*400 g upieczonych piersi z kaczki (bez skóry), 150 g roszponki, 100 g makaronu (małe motylki), 6-8 pomidorków czereśniowych, 6-8 jajek przepiórczych ugotowanych na twardo,*

*sos: 4-5 łyżek oliwy, 2 łyżki soku z cytryny (lub octu winnego), pół łyżeczki rozartej suszonej lebidki lub oregano, sól, pieprz, szczypta cukru.*

Dokładnie wymieszać składniki sosu, lekko schłodzić.

Makaron ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, ostudzić. Piersi kaczki pokroić w cienkie paski, opłukaną roszponkę osuszyć. Połączyć makaron z roszponką i mięsem, dodać połówki 3-4 jajek przepiórczych i 3-4 pomidorków, połać sosem, delikatnie wymieszać. Udekorować pozostałymi połówkami jajeczek i pomidorów.

## PIERSI KACZKI W SOSIE Z GRUSZEK

800 g piersi z kaczki (lub młoda kaczka), 2 łyżki soku z cytryny, ćwierć łyżeczki suszonego tymianku, 800 g twardych soczystych gruszek, 1-2 cebule, ćwierć szklanki wody, pół szklanki białego wytrawnego wina, 3/4 szklanki śmietany, łyżka usiekanych listków tymianku, łyżka usiekanej zielonej pietruszki, kawałek kory cynamonu, 1 goździk, listek laurowy, sól, pieprz, 4 łyżki masła, łyżeczka cukru.

Łyżkę soku z cytryny wymieszać z 2 łyżkami masła, solą i tymiankiem, natrzeć umyte i osuszone piersi kaczki. Gruszki umyć, obrać ze skórki, usunąć gniazda nasienne. Gruszki skropić sokiem z cytryny (łyżka). Na dużym kawałku folii aluminiowej rozłożyć skórki gruszek, na nich ułożyć piersi kaczki, zawinąć folię, ułożyć na blasze piec w nagrzanym piekarniku ok. 50 minut., po czym odwinąć folie i lekko zrumienić mięso.

Przygotować sos: Połowę gruszek pokroić w drobną kostkę. W rondlu stopić masło (1,5 łyżki), zeszklić drobno pokrojone cebule, dodać gruszki, listek laurowy, listki tymianku i pietruszki, cynamon, goździk, sól i pieprz i mieszając chwilę smażyć, skropić wodą, wlać wino i dusić ok. 20 minut. Wyjąć liść laurowy, cynamon i goździk, przestudzić, zmiksować, przetrzeć przez sito, wlać do rondla doprawić do smaku, zagotować, wlać śmietanę, wymieszać podgrzewać ok. 5-6 minut. Zagotować wodę z cukrem i łyżeczką masła, włożyć połówki pozostałych gruszek gotować 2-3 minuty, wyjąć, osączyć. Pokrojone na plastry mięso ułożyć na ogrzonym półmisku, obłożyć połówkami gruszek, polać sosem. Podawać najchętniej z francuskimi kluseczkami lub makaronem.

## PO SABAUDZKU

Sabaudia słynie głównie z wędlin, a rejony góryste dostarczają znakomitych serów, także kozich. W tym miejscu od wieków przecinały się szlaki handlowe. Już w epoce starożytnego Rzymu stykały się ze sobą cywilizacje, produkty spożywcze, różne tradycje kulinarne. To tu od początków XVII wieku bogate mieszczaństwo zaczęło domagać się nowych, egzotycznych potraw. To stąd pochodzą najbardziej znani francuscy mistrzowie kulinarni (m.in. Paul Bocuse czy Alain Chapel), którzy umiejętnie wykorzystywali wspaniałe regionalne produkty. Sabaudia leżąca w pobliżu Burgundii słynie także z win. Ten górski obszar proponuje potrawy proste, ale niezwykle różnorodne, a ich przygotowywanie oparte jest na regionalnych produktach z wyraźnymi wpływami kuchni szwajcarskiej i włoskiej.

À la Savoyarde (a la sawojard) - po sabaudzku to dania, w których nie powinno zabraknąć serów. W taki sposób podaje się najczęściej ziemniaki zapiekane z mlekiem i tartym serem, czasami udekorowane jajkami molet lub poszetowymi. Słynny sabaudzki omlet to pokrojone w plasterki ziemniaki i ser, posypane usiekanyim czosnkiem, zalany rozkłóconymi jajkami.

## FONDUE SABAUDZKIE

Po 200 g serów ementalera, comte, gruyere, kieliszek (50 ml) wytrawnego sabaudzkiego białego wina, kieliszek kirszu (wódki z wiśni), 1 niezbyt świeża bagietka, po szczypcie startej gałki muszkatołowej i pieprzu cayenne, pół łyżeczki mąki kukurydzianej; 1 -2 ząbki czosnku.

Wszystkie sery pokroić w cienkie słupki. Obranym czosnkiem dokładnie natrzeć wnętrze naczynia do fondue, ustawić na ogniu, wrzucić sery, wlać wino, dodać gałkę i pieprz cayenne i powoli topić. Wódkę wymieszać dokładnie z mąką kukurydzianą i gdy masa serowa stanie

się gładka i jednolita, wlać przygotowany kirsz, dokładnie wymieszać, zagotować. Bułkę pokroić w kostkę ułożyć w głębokim półmisku, postawić na stole, obok ustawić podgrzewacz, a na nim naczynie z fondue. Kostki bułki nabijać na długie widelce do fondue, zanurzać w naczyniu tak, aby masa serowa dokładnie pokryła bułkę

### SABAUDZKA ZAPIEKANKA

*1 kg ziemniaków, 300 g żółtych serów (najlepiej 2-3 rodzaje) pokrojonych w cienkie słupki lub startych na grubej tarce, 3-4 ząbki czosnku, 2 łyżki masła, 4 jajka, łyżka białego wytrawnego wina, sól, pieprz.*

Obrane ziemniaki umyć, pokroić na plasterki, wrzucić na 1-2 minuty na wrzątek, odcedzić. Żaroodporną formę wysmarować masłem, układać warstwami plastry ziemniaków przesypane rozartym z solą czosnkiem, utarty ser (250 g) posypyany pieprzem. Ostatnią warstwę powinny stanowić ziemniaki. Piekarnik nagrzać do temp. 200 °C. Jajka rozkłócić z winem ew. doprawić szczyptą soli i pieprzu, polać ziemniaki, wstawić do nagrzanego piekarnika, zapiekać ok. 30 minut, po czym posypać pozostałym serem i grudkami pozostałego masła, i zapiekać jeszcze kilkanaście minut.

### PO SYCYLIJSKU

*À la siciliana* - to dania inspirowane kuchnią tej włoskiej wyspy. Jak we wszystkich kuchniach basenu Morza Śródziemnego przeważają dania z warzyw i ryb z dodatkiem oliwy z oliwek, oliwek, kaparów, anchois, często nasion pinii.

### CAPONATA - SYCYLIJSKA SPECJALNOŚĆ

*500 g młodych bakłażanów, łyżeczka soli, 2 łyżki rodzyneków, po 250 g cebuli i pomidorów, 1 mały seler naciowy, 80 g zielonych oliwek, łyżka kaparów, łyżka nasion pinii, sól, świeżo zmielony czarny pieprz, pół szklanki łagodnego octu winnego, łyżka cukru pół szklanki oliwy z oliwek.*

Odkroić nasady ogonków bakłażanów. Bakłażany umyć, pokroić w kostkę, posypać solą. Odstawić na 30 minut, aby puściły gorzkawy sok. Rodzynki umyć ciepłą wodą, osączyć na sicie. Cebulę obrać i pokroić w cienkie krążki. Pomidory sparzyć gorącą wodą, obrać ze skórki, pokroić w kostkę, usunąć nasiona. Łodygi selera umyć, obrać, pokroić na kawałki długości 2 cm, blanszować 5 minut w małej ilości wrzątku, osączyć na sicie. Pozbawione pestek oliwki pokroić. Kostki bakłażana optukać pod zimną bieżącą wodą, odcisnąć i osuszyć. Na patelni rozgrzać 4 łyżki oliwy. Bakłażana smażyć kilka minut na dużym ogniu, następnie wyjąć z tłuszczu. Dodać 2 łyżki oliwy, zmniejszyć płomień i wrzucić pokrojoną cebulę, zeszklić, dodać pokrojony seler i smażyć razem z cebulą. Po 5 minutach dołożyć pomidory, oliwki, kapary, rodzynki, nasiona pinii i kostki bakłażana. Doprawić jarzyny solą, pieprzem, cukrem i octem. Dusić wszystko razem przez 10 minut na odkrytej patelni, aby ocet wyparował. Caponatę podaje się na zimno.

### PO WIEDEŃSKU

Po wiedeńsku - *à la Viennoise* (a la wienuaz), tak często nazywa się różne potrawy z kuchni austriackiej.

Austria - dziś niewielki kraj, niegdyś centrum habsburskiego imperium, w skład którego

wchodziły tak różne kraje jak: Węgry, Czechy, Słowacja, znaczne obszary Polski, Włoch czy państw bałkańskich. Każdy z tych krajów zostawił swój wkład w austriackiej kuchni często nazywanej „Wiener küche”, do której Węgrzy wnieśli paprykę, Polacy kwaśną śmietaną, ogórki i grzyby, Czesi knedle, Włosi - makarony, ryż i lody, a kraje bałkańskie - mięsa z rusztu. Austriacka kuchnia lubi wołowinę i cielęcinę, nie przepada natomiast za baraniną; z ryb na pierwszym miejscu jest chyba FOGASZ - rodzaj sandacza żyjący tylko w Dunaju, a także pstrąg, karp i szczupak; ale najślodsze są w kuchni austriackiej dania słodkie - naleśniki, knedle, torty.

Najbardziej znanym daniem wiedeńskim są knedle z morelami, sztuka mięsa z kwiatkiem i sznycelem po wiedeńsku - panierowany w mące, jajku i bułce - podawany z jajkiem sadzonym i plasterkiem cytryny. W wielu kuchniach europejskich dekoracją wiedeńskiego sznycelka zamiast jajka jest cytryna, oliwki, fileciki anchois, a wszystko posypane posiekany jajkiem na twardo (oddzielnie białko, oddzielnie żółtko. Po wiedeńsku przyrządza się też cielęcą grasicę, nożki i mostek cielęcy, panierowane i smażone.

### SZTUKA MIĘSA PO WIEDEŃSKU

*1,3-1,5 kg wołowiny (pierwsza krzyżowa z „kwiatkiem”), 2 marchewki, 1 pietruszka, 2 łodygi selera naciowego, cebula, 1-2 ząbki czosnku, 1-2 małe suszone borowiki, 6-7 ziarenek pieprzu, 2-3 ziarenka ziela angielskiego, mały listek laurowy, kostka cukru, sól.*

Zagotować osoloną wodę (ok. 2 l) z cukrem, ziarenkami pieprzu, ziela i listkiem laurowy. Jarzyny obrać, umyć; umyć i osuszyć mięso. Grzyby, czosnek, jarzyny i mięso włożyć do wrzątku, doprowadzić do wrzenia, po czym zmniejszyć płomień i gotować na małym ogniu ok. godziny. Nie obraną cebulę umyć zrumienić na blasze włożyć do mięsa, dodając kostkę cukru i gotować razem jeszcze kilkanaście minut. Miękkie mięso wyjąć, pokroić na porcje, ułożyć na ogrzonym półmisku, obłożyć pokrojoną w plasterki marchewką i pietruszką, skropić zebrany z rosółu tłuszczem. Podawać natychmiast z ziemniakami z wody i sosem koperkowym lub chrzanowym

### WIEDEŃSKIE KLUSECZKI DO ROSOŁU

*Szklanka mleka, czerstwa bułka, 150 g cielęcej lub wieprzowej wątróbki, 50 g śledziona, 2 duże cebule, 2 jajka, po 1,5 łyżki masła i smalcu, pół łyżeczki suszonego majeranku, sól, pieprz.*

Bułkę ułożyć w misce, zalać gorącym mlekiem, zostawić na kilka minut. Drobno usiekaną cebulę lekko zrumienić na rozgrzanym smalcu. Umytą i osuszoną wątróbkę i śledzionę drobno usiekać, jajka dokładnie rozkłócić z solą, pieprzem i majerankiem. Ostudzoną bułkę połączyć z usiekaną wątróbką i śledzioną, dodać cebulę, wlać stopione masło i rozkłócone jajka dokładnie wymieszać, przykryć i zostawić na 20-30 minut. Z masy formować małe kulki, wrzucać na osoloną wrzątek, gotować ok. 10 minut.

### SZNYCELE PO WIEDEŃSKU

*600 g cielęciny bez kości, 2 jajka, 2 łyżki mąki, pół szklanki tartej bułki, sól, pieprz, 1 dokładnie wyszorowana cytryna, 3 łyżki smalcu, 2 łyżki masła.*

Umyte, osuszone mięso pokroić na 4 plastry, mocno roznieść ręką, natrzeć solą i pieprzem. Jajka rozkłócić z 1-2 łyżkami wody. Kotlety obtoczyć w mące, jajku i tartej bułce, przycisnąć

lekko rękami, smażyć na silnie rozgrzanym smalcu z obu stron na złoty kolor, zmniejszyć płomień, dodać masło, trzymać na niewielkim ogniu 2-3 minuty. Usmażone ułożyć na silnie ogrzanym półmisku, na każdym położyć cienki plasterk masła i plasterk cytryny, udekorować zieloną pietruszką.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Grażyna Uścińska**

Współwłaścicielka Restauracji Moonsfera w Warszawie

## Tajemne i praktyczne informacje o produktach ...

Długo się zastanawiałam, jak ująć zagadnienie. To nie jest wcale takie proste i łatwe. Kuchnia, kulinaria, to tak szeroki temat, że poruszenie tylko kilku spraw to jak wsadzenie kija w mrowisko. Jeszcze temat - Tajemne i praktyczne informacje, o produktach powszednich, aż głupio pisać, o tych mniej znanych czasem wiadomości są trudnodostępne. Opracowanie ma charakter luźnych myśli; żeby pomóc czytelnikowi poruszać się w nich, podzieliłam je umownie na tajemnice produktów i tajniki pracy z produktami, ale miejscami wiadomości przenikają się wzajemnie. Czasem pozwalam sobie na porównania produktów, ich ocenę; i tu muszę wyraźnie powiedzieć, że jest to zawsze moje zdanie, poparte doświadczeniem kucharzy oraz literaturą źródłową, której wykaz znajduje się na końcu pracy. Zdaję sobie sprawę z wagi słów tu napisanych, wiem, że z niektórymi opiniami ktoś może się nie zgadzać, ale nasz zawód nie jest zawodem aptekarza, gdzie wszystko da się zmierzyć, zważyć, ustalić proporcje, czas i skutek. W kuchennej rzeczywistości wszystko oprócz sztywnych zasad HACCP jest płynne, w ruchu, i ulotne jak efekty naszej pracy, czasem tylko zostaje parę gramów tłuszczu tu i tam. Zdarzają mi się też takie humorystyczne dygresje, jak właśnie ta ostatnia, ci, co mnie znają, wiedzą, że bez nich ta praca nie byłaby moja, a ci, którzy mnie nie znają, może właśnie dzięki nim nie będą mnie postrzegać jako „baby, która się mądrzy”. Skupiłam się na produktach z dwóch grup: pierwsza, to produkty znane u nas doskonale, a druga, to produkty znane bardzo wąskiemu gronu kucharzy w Polsce. Na świecie są bardzo często wykorzystywane i jest tylko kwestią czasu ich pełne wejście na nasz rynek. Stąd, moim zdaniem, potrzeba powiedzenia przynajmniej o niektórych z nich kilku słów.

Zastanawiam się, co nauczycielowi może wydać się tajemne, a co będzie dla niego praktyczne. Czasem coś, co jest oczywiste dla jednej osoby, dla drugiej wcale takie nie jest.

I tu anegdota - ja zawsze do sernika dodaję budyń śmietankowy w proszku. Podając przepis koleżance, wpisałam go do składników. Na drugi dzień Małgosia przyszła do mnie i oświadczyła, że sernik się nie udał. Okazało się po ustaleniach, że ona budyń ugotowała na mleku i w takiej formie dodała go do sernika. Dla mnie to nie do pomyślenia, dla 80%



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOOKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej  
przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
**FUNDACJA**  
NOWE MEDIA



ludzi pewnie też, ale nie dla niej. Małgosia, będąca świetną księgową, nawet nie pomyślała o dodaniu go do masy w formie proszku, dla niej budyń ma jedyną znaną, zjadliwą postać - ugotowaną na mleku.

Pomijam fakt, że prawidłowo mówimy nie o budyniu, tylko o sosie mlecznym. I zastanawiam się, ile z takich moich rzeczy oczywistych jest tajemnicą dla nauczyciela. Pewnie niewiele, ale skoro się powiedziało „A”, to trzeba teraz coś napisać.

Z praktyką jest już dużo łatwiej. Tu króluje logika i ułatwienie sobie pracy. Człowiek jest z gruntu leniwy i zawsze, jeśli tylko jest to możliwe, próbuje ten sam efekt uzyskać mniejszym nakładem pracy. Zawsze też pomaga lepsze opanowanie techniki. Ktoś kiedyś zadał mi pytanie:

*- A co się dzieje, jeśli mistrzowi coś nie wyjdzie?*

Odpowiedziałam:

*- Prawdziwy mistrz przerobi to tak, że wyjdzie mu coś zupełnie innego, ale równie dobrego, jak coś zamierzonego lub jeszcze lepszego.*

Nie uważam się za mistrza, jednak kilka lat temu miałam pewną przygodę:

Do przygotowania mieliśmy półmisek mięs pieczonych, w skład którego miał wejść pieczony indyk. Tradycyjne smaki, tradycyjna technika, więc skład mieszanki znany i oczywisty: małe rano, sól, pieprz, papryka, czosnek, olej. Jednak po dodaniu ingrediencji zauważyłam, że coś jest nie tak, zamiast śliskiego oleju poczułam w nosie zapach octu winnego. Okazało się, iż zaopatrzeniowiec zakupił ocet winny w takiej samej butelce jak olej, ja bezwiednie sięgając ręką tam gdzie zawsze stał olej sięgnęłam po tę butelkę, kształt znajomy, więc potraktowałam jej zawartością mięso. Paweł, jeden z kucharzy, natychmiast zaproponował umycie filetu i ponowne natarcie mieszanką. Zaoponowałam:

*- Nie, Pawełku, Pan Bóg miał w tym swój cel i może tego indyka trzeba przemyśleć, a nie umyć. Bierz kartkę i zapisuj.*

Zawsze tak działałam, jak wpadam w, nazwijmy to, trans gotowania, nie jestem w stanie zapamiętać później składników i staram się je zapisać. Paweł zanotował, co już było dodane, a ja zaczęłam zabawę (jest to coś, co najbardziej lubię, kuchnia intuicyjna, jak powiedzieliby niektórzy).

Do mieszanki kolejno wpadły: sok z pomarańczy, różowe wino, miód, cynamon, goździki, imbir. Uformowałam filec po dokładnym natarciu go powstała „wielka niewiadoma”, zawinęłam w folię aluminiową.

*- Czekamy do jutra i pieczemy.*

Ryzyko wielkie. Jutro przyjęcie, na przyjęciu półmisek mięs, na półmisku powinien być indyk..., a indyk jest niewiadomą. Dnia następnego upiekliśmy go. Ostudziliśmy zgodnie ze sztuką, czyli w folii i... zawsze już tak w tamtej restauracji piekliśmy indyka. Nabral piękny rubinowo-złoty kolor, w środku różowego, smak ostry korzenny, przełamany lekko słodko-winnym akcentem, soczysty (wyjaśnię dalej, co potrafi kwas - tu ocet, i alkohol - tu wino). Poezja. Czasem warto zaryzykować. W takim ryzykowaniu bardzo pomaga

znajomość działania podstawowych zasad fizyki w kuchni. Te zasady to grawitacja, rozpad, koagulacja, fermentacja, emulgacja, utlenianie, redukcja oraz karmelizacja, o to cała magia kuchni. Uzmysłowiłam to sobie czytając książkę, której jeszcze nie dokończyłam (właśnie przez dzieło, które tworzę) „Świat od kuchni w poszukiwaniu posiłku doskonałego” Antone’go Bourdain’a. Czuję, że również ta książka powinna znaleźć się w spisie polecanych publikacji.

Życzę przyjemnej lektury, mam nadzieję, że te kilkanaście godzin spędzonych przeze mnie nad klawiaturą komuś w czymś pomoże, przynajmniej na bezsenność.

### Zacznijmy od owoców i warzyw...

- **Ananas:** wybierając ananasy kupujemy te, których skóra ma kolor złoty lub żółty, taki ananas jest dojrzały i słodki. Jeśli nawet kupimy kwaśny owoc, to po oczyszczeniu, pokrojeniu i po nocy spędzonej w cieple na drugi dzień będzie słodki. Natomiast najśłodsze truskawki po nocy spędzonej w lodówce będą kwaśne, w ogóle zimne owoce z chłodni mają inny dużo ostrzejszy smak, cukry jakby zanikały, schodzą na drugi plan, nie dominują. Ananas i banan to kwiaty, wiecie o tym, prawda?
- **Awokado:** jakie kupić? Miękkie. Wtedy jest dojrzałe, łupina musi lekko pracować pod naciskiem dłoni. Twarde jest mdłe, bez smaku, z nutą gorzkości, nie ma nic ze swojej kremowej konsystencji. Co zrobić jak już coś takiego dostaniemy? Zakładam, że takiego awokado świadomie nie zakupimy. Zawiniemy je w papier i położymy obok bananów lub jabłek. Owoce te wydzielają etylen, który przyspiesza dojrzewanie. A, i jeszcze jedno, awokado nie znosi temperatury poniżej 6st C, czernieje, gubi wszystkie wartości użytkowo-smakowo-odżywcze. Owoc ten również nie nadaje się do pieczenia czy gotowania, gorzknieje - chociaż znam jednego kucharza, który z powodzeniem przygotowuje je na grillu. Doprawione z kozim serem, zawinięte w folię jest przepyszne, sprawdzone.
- **Banany:** nietypowe wykorzystanie. Pokrojonego w cienkie plasterki, można ułożyć na wierzchu sernika i upiec sernik. Uzyskamy skarmelizowaną, chrupiącą skórkę, ciekawy efekt spękania (sernik sam się wyporcjuje), będzie wilgotniejszy. Banana można upiec w całości w temperaturze 160st. Zrobi się paskudny z wyglądu, ale za to jakże pyszny w smaku!
- **Bakłażany:** wszyscy wiedzą, że są gorzkawe, wszyscy wiedzą, że należy je lekko posolić przed użyciem, i po sprawie. Niedawno natomiast dowiedziałam się, że sztuki powstałe z męskich kwiatów są gorzkie, natomiast z żeńskich w mniejszym stopniu, nie byłabym sobą, gdybym nie odkryła, jak je rozróżnić. Kwiaty męskie pozostawiają bardziej okrągłą bliznę niż kwiaty żeńskie, po których blizny są wyraźnie podłużne. Może brzmi to dziwnie, ale wystarczy kupić i sprawdzić. Miąższ bakłażana działa jak gąbka, wchłania smaki produktów, z którymi się go przygotowuje, dlatego tak świetnie komponuje się w różnorodnych potrawach. Czasem istnieje potrzeba obrania go. Jak najwygodniej tego dokonać? Należy owoc podpiec. Wkładamy bakłażana do nagrzanego piekarnika do temp 190st. C na ok. 15 do 20 minut, po czym studzimy go i po ok. 5 minutach skórka właściwie sama schodzi, wystarczy ją lekko podważyć, można go przykryć folią, wtedy para wydobywająca się z owocu przyspieszy odstawanie skórki, zupełnie tak samo, jak w przypadku papryki. Bakłażan również nie zawsze jest czarny, czy bakłażanowy (funkcjonuje takie określenie koloru), może być fioletowy, zielony, biały, czerwony lub

żółty, i nie zawsze jest duży. Czasem jest całkiem mały, wielkością zbliżony do pomidora, ale to nadal jest bakłażan i jego obróbkę wstępną prowadzimy dokładnie tak samo.

- **Brokuły:** by zachowały swój piękny zielony kolor po ugotowaniu, powinny być hartowane w zimnej wodzie lub jeszcze lepiej w wodzie z lodem, zachowają go nawet po ponownym podgrzaniu. Chyba, że będziemy je podgrzewać wyjątkowo długo i intensywnie, ale wtedy tracą nie tylko swój kolor, tracą wszystko kolor, smak, zapach, o witaminach nie wspomnę. Ta sama zasada dotyczy zielonego groszku.
- **Brzoskwinie:** skórkę usuwamy z nich tak jak z pomidorów. Zanurzamy brzoskwinie na chwilę we wrzątku i za pomocą noża ściągamy ją delikatnie. Można wcześniej naciąć ją na krzyż w dolnej części owocu. W celu usunięcia pestki, przecinamy brzoskwinie na pół (jak awokado), wzdłuż pestki, tak by pod ostrzem noża czuć jej opór, przekręcamy połówki owocu i za pomocą łyżki usuwamy pestkę. W ten sposób możemy postępować ze wszystkimi dużymi owocami pestkowymi.
- **Chipsy:** nie tylko kupne istnieją na tym świecie, można, a nawet trzeba je przygotowywać z owoców, warzyw. Jak? Kroimy warzywa, owoce na cienkie plasterki i albo suszymy w suszarce, albo np. owoce układamy na papierze woskowym, lekko posypujemy cukrem pudrem i pieczemy w temp ok. 60st. C przez okres ok. 6-8 godzin przy niedomkniętych drzwiczkach piekarnika. Trzeba je przewracać, ale bardzo delikatnie. Warzywa możemy również przygotować we frytkownicy, skracamy znacząco czas oczekiwania. Temperatura frytury nie może przekroczyć 160st C, inaczej zniszczymy barwę produktu. Po usmażeniu wyjmujemy je na papierowy ręcznik w celu odciągnięcia tłuszczu, można je przesypać dowolnymi przyprawami. Tak przygotowane chipsy możemy podawać jako przekąskę lub wykorzystywać do dekoracji. Najsmaczniejsze warzywa przygotowane w ten sposób to; marchew, cebula, pietruszka, buraki. Można również smażyć we frytkownicy natkę pietruszki lub inne zioła zielne, uzyskujemy efekt szklanych gałązek, bardzo delikatnych dekoracji.
- **Chryzantema:** w Chinach traktowana jako warzywo, spożywane są młode liście, jako dodatek do sałatek, pędy oraz kwiaty. Płatki w smaku przypominają pestki słonecznika. I nic w tym dziwnego, jest to ta sama rodzina.



- **Cykoria:** wszyscy wiemy, że częścią jadalną cykorii są liście, a Włosi jedzą jeszcze gorzkawy korzeń, więcej - oni cenią sobie tę goryczkę i nie starają się jej właściwie pozbyć. Dlaczego cykoria jest gorzka? - Zawiera intybitynę. Jak wspomniałam, nie wszyscy ją usuwają, nam najczęściej ta goryczka przeszkadza. Pozbywamy się jej w dość prosty sposób - przez sparzenie. Tylko czy jest sens, skoro substancja ta poprawia przemianę materii i nadaje warzywu unikalny smak? Zawsze można wybrać odmiany bielone słodkie, dużo łagodniejsze w smaku.
- **Cytryny, pomarańcze, limetki:** suszymy całe, ubijamy w moździerzu i używamy, jako przyprawy do aromatyzowania potraw, przypraw np. pieprzu. Jeśli podajemy cytrusy, jako dodatek do mięs czy ryb, można je po podzieleniu na efektywne połówki, czy ćwiartki grillować, podniesie to ich walory smakowe i będą się ładniej prezentować.
- **Czosnek:** Po pierwsze powinno się z czosnku usuwać zawsze tzw. kiełek (jest ciężko strawny); Łupiny czosnku można również wykorzystać do pieczenia mięs, praktycznierzopływają się w sosie pieczeniowym, a ich aromat nie jest tak mocny, jak samego czosnku; Czosnek po zmiksowaniu z solą, na drugi dzień przybiera kolor, ale nie napiszę, jaki. Zróbcie sobie doświadczenie, będziecie zaskoczeni (chyba, że się mylę).
- **Figi:** prawidłowo przekrawamy wzdłuż i dzielimy na cząstki. Nie jest błędem przekrojenie jej w poprzek, ale łatwiej ją zjeść podzieloną na cząstki, po za tym można ją w łatwy sposób pozbawić skórki. Cząstkę figi kładziemy skórką na desce, nożem oddzielamy miąższ.
- **Ginnan:** Znamy różne orzechy. A to jest orzech miłorzębu, pozwoliłam sobie go tu wymienić, bo jest to drzewo, które u nas występuje, natomiast jedynie w opracowaniach o kuchni japońskiej natrafiłam na przepisy z nim, i w ogóle na jakiegokolwiek informacje o nim. Jest to orzech mały, zielony, o bardzo nieprzyjemnym zapachu, jednak po ugotowaniu zyskuje charakterystyczny aromat, ceniony bardzo przez koneserów; prawie na równi z trufkami. Mówię tu o kulturze japońskiej. Ma specyficzny mleczny smak z lekką goryczką. Przy świeżym trzeba uważać na łupinę, która może powodować podrażnienia skóry, a piszę tu o nim, bo można go już u nas zakupić w opakowaniach próżniowych lub puszkach, i pewnie już goszczą u niektórych szefów kuchni. Można z nich przygotowywać przekąski do sake, piwa, pieczemy je lub grillujemy z wykorzystaniem soli, bądź innych przypraw.
- **Gobo:** co to takiego? Też się zdziwiłam, gdy przeczytałam o tej roślinie pierwszy raz. Jest to łopian; tak, nasz rodzimy, właściwie należałoby napisać również nasz rodzimy łopian, tyle że odmiana jednoroczna. Roślina z rodziny jaskrowatych, bardzo popularna w kuchni azjatyckiej, słyszałam o jej częstym wykorzystywaniu w kuchni japońskiej, serwowanej w europejskich restauracjach, we Francji, Niemczech, Anglii, stąd tu ten produkt. Wykorzystuje się korzeń, który można porównać do skorzonery (także u nas całkiem zapomnianej, a szkoda wielka, ale pewnie i na nią przyjdzie moda). Korzeń łopianu można obrać lub tylko dokładnie wyszorować, obrany szybko ciemnieje. Dlatego przechowywany jest po obraniu w wodzie. Jedną z form podania; duszony z dodatkiem marchewki, chili, sosu sojowego i mirinu. Po ugotowaniu jest słodki, o kremowej konsystencji i trudnym do opisanie aromacie; jest to unikalne połączenie owocowo-warzywno, naprawdę nie wiem, jak to nazwać, w każdym razie dość intrygujące.

- **Gołąbki w liściach winogron:** Czemu nie? Wystarczy zerwać młode liście, usunąć ogonki, zblanszować, (sam proces jest dość długi) i zawinąć w nie farsz. W celu ich przechowania, blanszowane trzeba ułożyć w słoju, zalać wodą i zapasteryzować. Tak przygotowane można długo przechowywać. Można pokusić się o podobne wykorzystanie funkcji, tak, naszej ogrodowej hosty.
- **Granat:** jak z niego wyjąć pestki, by ich nie zniszczyć i nie zapaćkać wszystkiego sokiem dookoła? Kroimy go na ćwiartki, każdą z nich opukujemy trzonkiem noża od strony skórki, trzymając cząstkę na dłoni. Pestki same nam wypadną w łapkę, wystarczy ich nie zgnieść. Poćwiczcie razem z uczniami, fajna zabawa.
- **Groszek cukrowy:** traktujemy jak znaną nam wszystkim fasolkę szparagową. Natomiast groszek cukrowy pomarszczony również spożywamy na surowo, ale tylko wyluskany z torebki, i tylko na świeżo, gdyż po wysuszeniu nie mięknie i jest niezdatny do spożycia. Znany nam najbardziej groch łuskany gładki, może mieć czasem dla nas zaskakujące kolory, podobnie z fasolą, ale to nadal groch, i nie zmieniamy sposobu postępowania z nim. Czyli przed gotowaniem wskazane jest namoczenie i gotowanie w tej samej wodzie.
- **Jarzębina:** podobnie jak głóg jest to owoc jadalny, jednak nie na surowo. Jarzębina musi zostać przemrożona, traci wtedy swą gorycz, (następuje rozkład zawartych w niej tanin i garbników). Można z niej przygotowywać nalewki, galaretki, lub kandyzującą cukrze. Jesienne liście: te najbardziej kolorowe zrywamy, układamy na płasko, zawijamy w folię i zamrażamy. Zimą można je z powodzeniem wykorzystać jako piękną, zaskakującą dekorację, dajmy na to - deski serów.
- **Kaki i sharon - czy jest to ten sam owoc?** Właściwie tak. Sharon jest ulepszoną odmianą, uprawianą w Izraelu. W wyniku krzyżówek pozbawiono go cierpkiej taniny, grubej skórki i pestek, które występują w kaki. Sharon nawet twarde jest słodkie, natomiast kaki najlepsze jest w pełni dojrzałe lub nawet lekko przejrzałe, dopiero wtedy jest miękkie i słodkie.
- **Karczoch:** jak dostać się do jego serca? Nie jest to łatwe zadanie. Wspomnę jeszcze tylko, że jadalne są jedynie jeszcze nie otwarte kwiatostany. W zależności, czy mamy młode czy starsze karczochy postępujemy z nimi troszkę inaczej. Jednak i z tego, i z tego pozostaje równie niewiele do zjedzenia. Młode karczochy - odcinamy z nich czubek, usuwamy wierzchnie twarde warstwy liści okrywających właściwy kwiat, aż do jasnych, delikatnych liści wewnętrznych, łodygę skracamy i obieramy. Karczoch starszy - ścinamy  $\frac{1}{4}$  główki karczocha licząc od jej wierzchołka, musimy usunąć wszystkie zielone okrywowe liście, odcinamy również łodygę razem z dnem kwiatowym ok. 1cm. Sporo jest zachodu, by dostać się do serca karczocha. Warzywo w sprzedaży można nabyć w puszkach. Mało osób wie, iż karczoch to bliski krewniak naszego rodzimego ostu, i tę roślinę porastającą nasze nieużytki można potraktować i spożywać jak arystokratyczne karczochy. Tylko droga do serca jest bardziej bolesna, a to za sprawą kolców, (choć niektóre odmiany karczochów również je posiadają). Serce ostu jest mniejsze, ale bogatsze w smaku, i przede wszystkim jest nasze polskie.
- **Kukurydza;** zawsze żółta? Otóż nie. Z Peru na rynek zachodnio - europejski jest wprowadzana kukurydza czarna lub niebieska. Jej obróbka wstępna nie różni się niczym od znanej nam kukurydzy. Liście są wykorzystywane do pieczenia, duszenia, grillowania.

- **Kurki:** tych grzybów nie myjemy, tylko oczyścimy z góry na dół skrobiąc, są za delikatne by je moczyć.
- **Kwiaty cukinii:** można je faszerować, smażyć, ale uwaga! Kwiaty męskie są znacznie mniejsze i bardziej nadają się do smażenia, natomiast kwiaty żeńskie są większe i lepiej sprawdzają się przy faszerowaniu.
- **Lilie ogrodowe:** dla nas piękne kwiaty, ale za granicą czasem ich cebula traktowana jest jak nasze ziemniaki, a kwiaty, jako dodatek do sałatek. Sprawdziłam, bardzo smaczne, zresztą nie tylko lilie, ale to materiał na inną publikację, lub ciekawy wykład.
- **Maliny, jeżyny- ta cała drobniaczka:** Myć czy nie myć, oto jest pytanie? Powiem tak: malin i jeżyn nie myjemy, pozostałe tak. Jednak dopiero przed bezpośrednim spożyciem, krótko, zawsze pod zimną bieżącą wodą, ale o nie za mocnym ciśnieniu, by nie zmiądzyc delikatnych owoców. Za to trzeba je zawsze bardzo dokładnie przebrać. Porzeczki podajemy w gronach, to ładniej wygląda. Truskawki pozbawiamy szypułek tylko wtedy, gdy są one bardzo uszkodzone. Zresztą w truskawce wygląd szypułki świadczy - obok jej ogólnej kondycji (niepoobijaniu, połysku) o świeżości owocu.
- **Mniszek lekarski, pospolity mlecz:** można go bielić jak cykorię, jest wtedy delikatniejszy w smaku, w innym przypadku wykorzystujemy tylko młode listki. Przyjmuje się, że mlecz ma największe walory smakowe i wartości odżywcze w okresie wczesnej wiosny, później jest twardy i niesmaczny. Z samych płatków kwiatowych natomiast sporządzany jest „sztuczny miód”, mimo swojej nazwy syrop ten posiada bardzo duże wartości odżywcze i piękny kolor.
- **Ogórki:** pospolite warzywo, a nie każdy wie, że zawiera enzym rozkładający w produktach witaminę C, to dlatego kiedyś uczono, że nie można ogórka łączyć np. z pomidorem, zapomniano jednak o tym, że dodatek octu do dressingu hamuje działanie askorbinazy. Czyli podajemy je z dodatkiem np., octu, pamiętacie babcią mizerię? - 1/2 szklanki przegotowanej ciepłej wody, 1/4 szklanki octu, 1/4 szklanki oleju, sól, cukier, pieprz ( u mojej babci ziołowy). Znany smak z dzieciństwa, stara mądrość, którą potwierdzają japońscy kucharze. Jeśli chcemy podać ogórki ze skórą obtoczmy je w soli, pozwoli to pozbyć się małych kłujących włosków z ich powierzchni, a poza tym podkreśli ich piękną zieloną barwę, będzie bardziej wyrazista.
- **Papaje:** należy obrać, przepołować, usunąć pestki i pokroić według uznania. Napisałam tak krótko, bo to najprostszy sposób podania tego owocu, a często spotykałam się z pytaniem, jak podać papaję?
- **Papryka:** ostre odmiany zawierają tyle kapsycyny, że musimy przed nią zabezpieczyć nasze dłonie podczas obróbki wstępnej tego warzywa. Najprościej założyć rękawiczki, ale jak to zrobić, gdy nie mamy ich pod ręką? Kiedyś miałam przyjemność pracy z Węgrami i oni pokazali mi pewien sekret. Należy wtedy posmarować ręce oliwą lub olejem. Przy pracy z ostrą papryką trzeba jeszcze pamiętać o jednym, nie wolno dotykać oczu i innych wrażliwych miejsc.
- **Pigwa:** najpierw musimy z niej za pomocą np. ostrego zmywaczka, lub suchego ręcznika zetrzeć pokrywający jej skórę meszek. Najwygodniej dobrać się do tego twardego owocu, poprzez okrawanie go mniej więcej jak mango, unikając środka, który jest naj

twardszy. Południowe gatunki pigwy nie są tak twarde, jak nasze rodzime.

- **Rzodkiew:** zawsze jest biała w środku, na zewnątrz już niekoniecznie, znane są gatunki w kolorach:
  - Czerwonym
  - Żółtym
  - Czarnym
  - Biało-czerwone to nasze rzodkiewki.
  - W kulturze kuchni azjatyckiej, szczególnie japońskiej, występuje pod nazwą Diakon. Wykorzystywana do sushi, jako marynata, obok imbiru jest to jeden z popularniejszych dodatków w kuchni azjatyckiej.
- **Sałata:** wiecie, że każda sałata ma serce? Fryzowana ma je zawsze na wierzchu, inne schowane w środku. Jest to najdelikatniejsza, biała część tego warzywa. W sałatach wykorzystujemy ich różnorodność, mieszając je ze sobą. Taka mieszanina sałat jest lekka, nie osiada tak prędko (różna sprężystość gatunków), jest kolorowa oraz posiada całą gamę smaków; od słodkiej masłowej, po ostrą w smaku rucolę, i gorzkawą radicchio.
- **Seler:** to warzywo można podsmażać, ale bardzo krótko, podsmażane dłużej ciemnieje i staje się nieapetyczne. Surowy seler skrapiamy sokiem z cytryny, jak wiele białych warzyw i owoców, by zapobiec jego ciemnieniu (proces utleniania). Sama często zastępuję sok z cytryny sokiem z pomarańczy, jakoś mi lepiej pasują smaki, ale to kwestia gustu. Zawsze jednak warto porównać uzyskane efekty.
- **Szparagi:** aby zachowały swoją chrupkość gotujemy je ok. 3-4 minut, nie dłużej, zależnie od grubości. Sama sprawdziłam zielone świeże najlepiej smakują jedzone prosto z grządki, są cudowne na surowo. Dlaczego niektóre są zabarwione na liliowo? Tak na szparagi działa słońce, ale takie wybarwienie nie dyskredytuje ich przydatności do spożycia, przynajmniej ja nic o tym nie wiem.
- **Tonka:** jest to bardzo ciekawa i kusząca roślina, ale jednak trochę niebezpieczna. Jej aromat jest zadziwiający - jest to połączenie zapachu kilku przypraw: goździków, wanilii, cynamonu. Nadaje ona potrawom wyjątkowe walory smakowo-aromatyczne. Szczególnie sprawdza się w deserach. Jednak kryje w sobie pewną substancję, która jest szkodliwa. Ta substancja to kumaryna, której toksyczne działanie na naszą wątrobę jest ogólnie znane i potwierdzone badaniami. Nadużywanie tej przyprawy może narazić konsumenta na problemy zdrowotne. Ja jestem przeciwniczką stosowania, zarówno żywności i koncentratów wysoko przetworzonych jak i roślin i używek mogących narazić na szwank moich gości. Tym bardziej, że potrawy są już i tak naszpikowane różnymi przyprawami, substancjami o niejasnym lub wręcz szkodliwym wpływie na nasz organizm. Są one jednak tak bardzo popularne, że właściwie nie zwracamy na nie uwagi. Należą do nich np. lubiana gałka muszkatołowa, cynamon. Obie te przyprawy wykazują przy nadmiernym używaniu szkodliwe działanie, do tego dochodzą inne już syntetyczne dodatki do produktów, jak konserwanty czy barwniki. Jeśli mam do wyboru wprowadzenie następnej szkodliwej, rewelacyjnej przyprawy, to wolę raczej identyczny efekt uzyskać za pomocą znanych, ogólnie zaaprobowanych przypraw.
- **Topinambur:** inaczej nazywany słonecznikiem bulwiastym. Krótka charakterystyka: to co widzimy nad ziemią - to słonecznik, to, czego nie widać, pod ziemią - to ziemniak.

Przygotowanie do zjadliwej formy identyczne jak naszego kartofla, pyry, ziemniaka w mundurku.

- Myjemy
- Blanszujemy - schładzamy
- Obieramy

Stosujemy je jako dodatek do dań głównych. Możemy je również gotować, smażyć oraz dusić. Są bardzo popularne w Niemczech.

- **Warzywa zielone:** gotujemy je bez przykrycia. Wszyscy tak robią, ale czy wszyscy wiedzą, dlaczego? Warzywa te swój zielony kolor zawdzięczają oczywiście barwnikowi. Chlorofil - bo o nim mówimy, podczas gotowania reaguje z kawasami organicznymi zawartymi w warzywie, a uwalnianymi podczas procesu obróbki termicznej. W wyniku reakcji dochodzi do zmiany koloru. Wniosek - warzywa zielone gotujemy bardzo krótko, w wysokiej temperaturze, bez przykrycia. Kwasy ulatniają się wraz z parą wodną, a warzywa zachowują żywą, zieloną barwę.
- **Warzywa:** nigdy nie zakwaszamy wody do żadnych warzyw, przed osiągnięciem przez nie pożądanej miękkości. Warzywa zabarwione antocyjanami (to ważne) wybarwią się nam, ale nie zmiękną. Podstawowa zasada: zakwaszamy je już po ugotowaniu. Wtedy osiągniemy pełen sukces, odpowiednią miękkość i piękny kolor.
- **Ziemniaki truflowe:** bardzo popularne we Francji. Odmiana ziemniaka o fioletowym miąższu, znana pod nazwą Violette Nor, jest używana głównie do sałatek. Postępujemy z nimi identycznie jak z naszymi ziemniakami.

### Nabiał i tłuszcze...

- **Jaja poche:** do wody, w której będziemy je gotować, dodajmy oprócz octu i soli - cukier. Złagodzi nam smak octu, który czasem jest wyczuwalny w białku. Nie wpłynie nam to na sam proces ścięcia białka, natomiast nie będzie wyczuwanego kwaśnego smaku octu w gotowej potrawie.
- **Bita śmietana:** niby proste. wystarczy ją ubić. Ale ile razy nie wyszła? Przede wszystkim, aby nam się ta szuka udało, śmietana musi być bardzo zimna i tłusta, o zawartości co najmniej 35% tłuszczu. Ubijamy ją, uważając by jej nie przebić. Cukier dodajemy w proporcji 1/20 w stosunku do wagi śmietany. Można dodać kilka kropel soku z cytryny, można dodać płynną czekoladę, rozpuszczoną żelatynę, lub żelatynę i dowolny mus owocowy. Ale to już jest zabawa w tworzenie kremów, deserów. Jest to bardzo przyjemna zabawa. Trzeba tylko po pierwsze: wyczuć proporcje właśnie - wyczuć, bo wystarczy, że owoc będzie zbyt wodnisty i trzeba dodać więcej żelatyny, lub odwrotnie. A po drugie: wszystkie składniki muszą mieć mniej więcej taką samą temperaturę, inaczej wszystko się zwarzy. Można się pokusić o dodanie naparu z kawy lub alkoholu, jest to olbrzymie pole do popisu, nie na jedne zajęcia.
- **Masy kremowe:** czasem jest problem z kremem, który nie trzyma się ciasta. Zauważyłam, że masa kremowa nie trzyma się biszkoptu, gdy jest zimna. Należy ją rozprowadzać na biszkopcie przed schłodzeniem. Masy podczas chłodzenia tracą też swój aromat. O ile masa nie będzie zużyta od razu cała, trzeba krem zabezpieczyć folią, by po pierwsze- nie chłonał obcych zapachów, a po drugie- sam nie tracił aromatu, oraz by



na jego powierzchni nie utworzyła się „skorupa”, która nie jest ani smaczna, ani estetyczna i dyskwalifikuje produkt.

- **Masy pokrywające ciasta, torty:** by lepiej przylgnęły do ciasta, tortu trzeba schłodzić ciasto i dopiero oblewać je czekoladą, czy inną polewą.
- **Omletów czy jajecznicy:** nigdy nie wykładamy na stalowe tace czy patery. Zachodzi wtedy reakcja utleniania, i jajecznicza lub omlet przybierają filetową barwę. Dopiero po ostygnięciu produktów jest to możliwe.
- **Rolada z jajek:** jest to produkt z jaj gotowanych na twardo. Dostępna tylko jako gotowy produkt mrożony. Ponieważ przy porcjowaniu nie powstają żadne ubytki, taka rolada doskonale nadaje się do dekoracji. Na rynku polskim niespotykana, jednak na zachodzie- tak.
- **Oliwa z oliwek:** wszyscy wmawiają nam, że jeśli oliwa, to tylko Extra vergine, czyli z pierwszego tłoczenia. To ja się pytam: a z którego ma być, skoro prasa naciska na oliwki z siłą 450 ton na cm<sup>2</sup>? Co drugi raz ma być wytłoczone z suchych wytlóków? Tam już nic do wytłoczenia nie pozostało. Jedna uwaga; oliwki przed wytłaczaniem i podczas samego procesu nie powinny być podgrzewane powyżej 270C, ale czasem asortyment pośledni, czyli gorszego gatunku, jest podgrzewany w celu uzyskania oliwy nawet do 600C. Ja tego nie komentuję. Przytoczę ranking oliw wg Eleny Kostioukovitch, autorki wspaniałej książki pt. „Sekrety włoskiej kuchni”:

- **Oliwa liguryjska** - nie ma jej w sprzedaży, wytwarzana tylko na własny użytek, dostępna dla przyjaciół chłopca, który ją produkuje.

- **Oliwa toskańska** - dostępna tylko dla wybrańców, trzeba być znajomym hrabiego, by móc jej spróbować.

- **Oliwa werońska** - znad jeziora Garda, nie wystarcza jej nawet dla miejscowych.

- **Oliwa umbryjska** - region wytwarza ok. 40% produkcji oliwy całych Włoch.

Najłatwiej kupić oliwę bez domieszek w Agulii, ale jej jakość nie dorasta ponoć do pięć trzem wcześniej wymienionym.

Dalej przedstawiam realny podział gatunków oliw, wg ich poziomu kwasowości:

- **Extra vergine** - kwasowość nie wyższa niż 1%.

- **Vergine** - kwasowość nie wyższa niż 2%.

- **Corrente** - kwasowość nie przekraczająca 3,3%.

- **Vergine lampatte** - kwasowość wyższa niż 3,3%.

- **Oliwa rafinowana** - której kwasowość nie przekracza 0,5%.

- **Mieszanina oliw** - wyłączając Vergine lampatte kwasowość tej oliwy nie przekracza 1,5%.

Tyle normy i podziały. Oczywiście, o jakości oliwy decydują również warunki uprawy, gatunek oliwek, ich stopień dojrzałości i jeszcze warunki przechowywania. Są to bardzo ważne czynniki, ponieważ na butelkach włoskich oliw możemy najczęściej przeczytać - „Confezionato In Italia”, czyli butelkowano, konfekcjonowano, rozlewano w Italii. Najczęściej oliwa przyplęnęła do Włoch z Hiszpanii, z Maroka, z Tunezji lub Turcji. Gdzie mistycyzm oliwy? Mistycyzm oliwy żyje - dzięki pieniądzom wtłaczanym przez reklamodawców w kolejne kosztowne kampanie reklamowe- w głowach ludzi. Ja nie dyskredytuję

produktu, bo jest dobry. Oliwa świetnie pasuje do sałat, ale smak oliwy jest mocny, czasem zbyt się wybija w potrawie, czasem przeszkadza. Nie zaleca się jej użycia do smażenia. A weźmy taki nasz zapomniany, tani, stojący na najniższych półkach sklepowych...

- **Olej rzepakowy:**

- Zawiera on w swoim składzie chemicznym mniej od oliwy nasyconych kwasów tłuszczowych;

- Jako jeden z nielicznych produktów, obok ryb, zawiera niezbędne nienasycone kwasy z rodziny omega-3;

- Posiada optymalny stosunek ilościowy kwasu linolowego do linolenowego, tego drugiego - dobrego w znaczącej przewadze. Dzięki temu jest to istne serum antynowotworowe. Zapewnia optymalny rozwój mózgu;

- Podczas smażenia nie zmienia swoich właściwości, posiada znacznie wyższą temperaturę dymienia od oliwy;

- Bardzo łatwo ocieka z produktu w przeciwieństwie do oliwy;

- Nowoczesne produkty nie zawierają już szkodliwego kwasu erukowego, wyeliminowano go na drodze produkcji;

- Zarówno sam zawiera, jak i pomaga w przyswajaniu witamin z grupy rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli wit. A, E, D3 oraz K.;

Czas chyba już najwyższy, byśmy już i my zadbali o promocję własnych, wcale nie gorszych produktów na rynkach światowych.

- **Klarowanie masła:** jest to jedyna skuteczna metoda na dłuższe przechowanie tego delikatnego, nietrwałego tłuszczu. Dziś, w dobie chłodzi, rola klarowania zeszała na plan drugi, ale proces ten pozwala na bezkarne smażenie na maśle. To nie sam tłuszcz pali się na patelni, a tylko białko w nim zawarte. Białko to można usunąć, podgrzewając masło do temperatury ok. 50 st. C, w przykrytym naczyniu. Po czym precedzamy osadu, szumujemy, przelewamy przez ściereczkę, (jak kto woli), musimy pozbyć się osadu, który tworzy białko mleka - kazeina. Sklarowanego masła używamy jak oleju. Masło Gee, jest odpowiednikiem naszego masła klarowanego. Nadmienię tylko, że solenie masła wcale nie przedłuża jego trwałości.

- **Kremy maślane:** alkohol dodajemy do nich wtedy, gdy są jeszcze letnie. Właśnie wtedy najlepiej aromat alkoholu przenika do masy kremowej. By masa kremowa miała odpowiednio elastyczną konsystencję, należy przed połączeniem masła i jaj, osobno je ubić na pianę. I dopiero wtedy delikatnie połączyć ze sobą. Masła jednak nie ubijamy dłużej niż 8 min, inaczej traci swą lekkość. Wszystkie składniki muszą mieć temperaturę pokojową.

## Wszystko, co z mąki, ale nie tylko...

- **Ciasta:** jak uzyskać kolorowe pasy na biszkopcie? Może to być i inny rodzaj ciasta, ważna jest zasada. Przygotowujemy ciasto; dzielimy na dwie porcje, 1/3 ciasta barwimy barwnikiem spożywczym. Rozprowadzamy cienką warstwę kolorowego ciasta na natłuszczony papier pergaminowy i specjalną packą nadajemy pożądaną wzór. Wstawiamy na chwilę do lodówki do schłodzenia, po czym delikatnie наносimy białą warstwę ciasta i normalnie piecemy. Efekt zawsze bywa lekką niespodzianką, ale niezmiernie miłą dla oka. Mogą to być pasy, koła, fale, czasem trudno przewidzieć efekt. By uzyskać regularne kształty, wzory, należy posłużyć się odpowiednim szablonem.
- **Bezy:** zanim zaczniemy ubijać białka na bezy, powinny one być przechowywane przez ok. 15 dni w temperaturze 4 st. C. Nie jest to bardzo kłopotliwe i nie budzi zastrzeżeń zdrowotnych. Użycie takich białek gwarantuje, że bezy mają o wiele lepszą konsystencję, są bardziej kruche. Tylko ten HACCAP!
- **Ciasto pierogowe:** to już inna bajka. Nawet najlepszy farsz nie uratuje pieroga, gdy ciasto jest za grube, lub za twarde. Do ciasta pierogowego nie należy dodawać jaj, pół sztuki na 1kg mąki to wszystko. Za to można dodać oliwę, olej z pestek dyni, olej różany, olej sezamowy, wybarwione przyprawy lub sepię. Zdziwicie się, jaki uzyskacie kolor, smak. Nie popsuję wam zabawy i nie zdradzę tego, pobawcie się na lekcjach z dziećciakami.
- **Pieczenie ciasta:** przeważnie unikam podawania dokładnych temperatur pieczenia, i nie stosuję się do wskazówek w przepisach. Każdy piekarnik piecze inaczej, i każdy kucharz czy cukiernik musi poznać humory, zalety i wady własnego piekarnika, nawet pieca konwekcyjnego. Nie ma na to rady. Czasem piec piecze mocniej z jednej strony, czasem jest „trochę” krzywy. To są jego cechy indywidualne, które trzeba poznać i polubić.
- **Ciasto biszkoptowe:** Opanowanie sztuki pieczenia biszkoptów, to połowa sukcesu w tworzeniu tortów i deserów. Zawsze biszkopt do tortu piecemy dzień wcześniej. Aby łatwiej się kroić, niezbędny jest dodatek skrobi pszennej. Z własnego doświadczenia wiem, że dodatek oleju poprawia jego plastyczność, sprawdza się zwłaszcza przy roladach. Cieńsze blaty biszkoptowe pieczemy w temperaturze wyższej o ok. 20-30 st. C. niż grubsze, ale za to krócej, tego chyba nie muszę nawet pisać.
- **Ciasto drożdżowe:** by ciasto łatwiej się wyrabiało i było delikatniejsze, należy używać masła o wysokiej zawartości tłuszczu, mleko powinno mieć temperaturę 35 st. C, pozostałe składniki pokojową. Wyrabiamy ciasto do momentu odchodzenia od ścianek naczynia i podwojenia swojej objętości. Zarabiamy je kilkakrotnie, za każdym razem pozwalając mu odpocząć i podrosnąć.
- **Ciasto francuskie:** wcale nie pochodzi z Francji, przywieźli je do niej krzyżowcy z wypraw wschodnich. O jego jakości decydują jakość masła i temperatura składników i otoczenia, to dwa najważniejsze czynniki. Po za tym: czas, proces wałkowania powinien trwać nawet dwa, trzy dni z przerwami, by ciasto odpoczęło, oraz technika wypieku. Pieczenie zaczynamy od wysokiej temperatury, którą później obniżamy, by ciasta nie spalić, a jednocześnie dopiec w środku. Tak więc teraz dokładnie widać, dlaczego w restauracjach, często korzysta się z gotowych blatów, dostępnych na rynku w mrożonej formie.

- **Ciasto filo:** to specjal grecko-turecki. Charakterystyczna struktura ciasta, bardzo cienkie papierowe warstwy, są dość plastyczne i można z nich tworzyć wymyślne formy. Nadaje się zarówno do dań słonych, jak i słodkich deserów. Trzeba uważać jednak przy pieczeniu, ponieważ jest ono lekkie i zanim stanie się chrupiące i wypieczone, po prostu silnie się kurczy. Aby temu zapobiec, każdą warstwę należy posmarować roztopionym masłem. Pieczemy je w temperaturze ok. 220 st. C.
- **Ciasto kruche:** zbyt długo zagniatane staje się twarde po upieczeniu.
- **Ciasto ptysiowe:** jest to jedno z najstarszych ciast. Nie nadaje się do dłuższego przechowywania. Podczas wypiekania nie można uchylać piekarnika. Powodzenie gwarantują odpowiednia gęstość ciasta, jakość mąki i sprawny piekarnik, oraz odpowiednio wysoka temperatura.
- **Gofry:** ich tajemnicą jest dodatek piwa do ciasta, dzięki niemu wyrastają i nie zapadają się po upieczeniu.
- **Kasze: jak je gotować?** Moja babcia nauczyła mnie pewnego niezawodnego sposobu. Można go stosować niezależnie od ilości kaszy, czy wielkości garnka. Jeżeli kaszę wsypujemy do wody i będzie ona pokryta nią na wysokość trzech palców, zawsze nam się rozklei, na wysokość dwóch palców będzie miękka, ale pozostanie nie rozklejona, na jeden palec - sypka. Naturalnie, chodzi o grubość palców, a nie o ich wysokość. I jeszcze jedno - by kasza pachniała, do gotowania dodajemy zawsze listek, ziele angielskie lub inną mieszankę ziół. Nie zapominamy też o tłuszczu (najlepiej olej - oliwa zmieni smak - smalec, masło pozostawi osad, a chodzi nam o uzyskanie połysku) oraz soli. I jeszcze jedna zasada - po wysypaniu kaszy czy ryżu do wrzącej wody oraz zamieszaniu - więcej tych produktów nie mieszamy! Tworzą się w nich kanaliki, którymi uchodzi powietrze i gotują się one równomiernie. Natomiast mieszając produkty sypkie podczas procesu, niszczymy te kanaliki i zaburzamy proces równomiernego gotowania. Kolejna zasada jest taka - kiedy już wsypujemy kaszę czy ryż do wody, to ona przestaje wrzeć (to normalne, obniżamy temperaturę wody). Po pewnym czasie, kiedy ponownie zacznie się całość gotować, należy przykręcić na najniższą możliwą intensywność



pracy kuchenki, (najczęściej na 1) i zapomnieć o nim do czasu „wypicia” wody przez produkt. Musi on też odpocząć. Czyli po „wypiciu” wody, odłączamy całkiem źródło ciepła i pozostawiamy jeszcze na ok. 30 min. do dojścia (to zamiast babcinej pierzyny). Dopiero po tym czasie, możemy wyłożyć kaszę lub ryż do innych naczyń i wstawić do wychładzarki.

- **Krem angielski:** są pewne połączenia, które się nie przyjęły, i do takich należy połączenie kremu angielskiego z cynamonem.
- **Krokant:** jest to rodzaj ciasta, wykorzystywanego do dekoracji i przygotowania ciasteczek. Jak go przygotować? Do krokantu potrzebujemy karmelu oraz dowolnie wybranego składnika, a mogą to być: orzechy, migdały, mak, sezam, pestki dyni, słonecznika. Powinny być one uprażone dla wydobycia aromatu, oraz rozdrobnione (poza makiem i sezamem). Mogą być nawet zmielone, ale to też nie jest obowiązująca zasada, ponieważ często do dekoracji używane są w innym stopniu rozdrobnienia. Czasem wystarczy je posiekać, w wypadku migdałów można użyć postaci płatków. Trzeba mieć własny pomysł na zastosowanie krokantu, to wszystko. Łączymy główny składnik z karmelem i wylewamy na natłuszczoną, marmurową płytę, gorący wałkujemy do pożądanej grubości, lub możemy wylać go i rozsmarować na pergaminie. Po ostygnięciu możemy wyłożyć nim foremki, kroić go, nadawać mu wymyślne kształty. Musimy się jednak spieszyć - szybko stygnie, a wtedy staje się kruchy i łamliwy.
- **Kuskus:** jest to już wstępnie spreparowana kasza i zasady opisane powyżej (patrz gotowanie kasz) nie mają do niego zastosowania. Jest to bardzo delikatne serce ziarna pszenicy. Kuskus jedynie zalewamy gorącym rosołem, wywarem lub wodą (zależnie od potrzeby, od dalszego jego sposobu wykorzystania) i czekamy, aby wchłonął płyn, bez gotowania. Najbardziej prawidłowo przygotowujemy kuskus gotując go na parze rosołu. Tak gotują go mieszkańcy krajów arabskich.
- **Kuwertura czekoladowa:** praca z czekoladą wymaga pewnej wprawy. Najlepiej wylewać ją na zimny, marmurowy blat. Jak otrzymać różne elementy dekoracyjne? Trzeba ćwiczyć, formować kryzy za pomocą łopatkki, wylewać wzorki, zdejmować je delikatnie po stężeniu. Przechowujemy je w lodówce w temperaturze ok. 4st. C. Na rynku dostępne są szablony z plastiku. Wylaną na nie masę można formować dowolnie, kształty utrwała się w lodówce.
- **Masa makaronikowa:** jest to rodzaj ciasta wykorzystywanego do pieczenia ciasteczek. Głównym składnikiem są migdały. Powinno się je tłuc w moździerzu, to trochę staromodne i pracochłonne, ale tylko ten sposób pozwala na uzyskanie oleju migdałowego i bardzo dokładne wymieszanie go z cukrem. Całość pozwala uzyskać idealny smak ciasteczek.
- **Produkty kwaśne takie jak:** koncentrat pomidorowy, ogórki kwaszone lub kapustę kiszoną zawsze dodajemy na koniec gotowania. Koncentrat w celu ładniejszego wybarwienia zawsze należy podsmażyć. Natomiast potrawę z dodatkiem ogórków kwaszonych, zawsze solimy już po ich dodaniu. Czasem mają w sobie bardzo dużo soli i potrawa może okazać się przesolona. Ta sama zasada obowiązuje przy kapuście kiszonej.
- **Mak:** nabierze intensywnego smaku i aromatu, jeśli przed zmieleniem przyprażymy

go na suchej patelni. Zasada dotyczy również migdałów, sezamu i innych pestek lub nasion, stosowanych jako przyprawy, panierki lub dodatku do potraw. A kto z was wie, że w diecie wegetariańskiej jest źródłem protein? I to wcale nie gorszym od soi!

- **Podprawa ucierana:** moim zdaniem zupełnie zapomniany sposób zagęszczania potraw. Ja wiem, że mąka, że masło (prosta receptura), że niezdrowe. Ale czy wszystko, musi być zdrowe? Czasem coś jest po prostu smaczne, nasze, a spożywane z umiarem na pewno nas nie zabije. Składniki podprawy już podałam, zagniatamy z nich kulę. Musimy zrobić to bardzo dokładnie. Taką zafoliowaną kulę możemy przechowywać jak ciasto kruche w zamrażalce bardzo długo. Wygodnym sposobem jest przygotowanie kulek wielkości orzecha włoskiego (wtedy przechowujemy je w jakimś pojemniku), i w takiej postaci, zamrożone wrzucamy do gotowanej potrawy. Jeśli dokładnie ją wcześniej zarobiliśmy, gwarantuję, że nie powstaną żadne grudki. Zagęści nam potrawę, dając jej aksamitną strukturę.
- **Pierogi:** Co zrobić, by pierogi owocowe z jagodami, wiśniami, a właściwie ich nadzienie było soczyste i jednocześnie, nie strzelało sokiem po bluzkach, spodniach i dekoltach? Do przygotowanych, wcześniej, wydrylowanych i podduszonych z przyprawami owoców, trzeba dodać odrobinę mąki ziemniaczanej. Nie tychę, tylko czubek łyżeczki. Potrawa smaku nie zmienia, a sok z nieokiełznanego żywnoju zamieni się w rozkosz na języku.
- **Jeszcze raz pierogi:** zamroziliśmy je i one nam popękały. Chcemy je jednak odgrzać i zjeść, jak je uratować? Wyjąć z zamrażalki, rozłożyć na desce, posypać mąką pszenną po wierzchu, poczekać by trochę odtajały i powoli zagotować. Powinno pomóc. Chyba, że dziury są większe od pierogów - to już ratunku nie ma. Trzeba było pomyśleć wcześniej i obsuszyć je trochę przed zamrożeniem, zamrażać jednowarstwowo i nie rzucać zamrożonymi. Z pewnością wtedy nie popękałyby.
- **Ryż:** gotujemy go tak samo jak kasze. Ale jest jeszcze coś. Czasem ryż nie jest idealnie biały (przeważnie taki nie jest), w celu nadania mu ładnej białej barwy, gotujemy go z dodatkiem mleka. Raczej nie dodajemy do gotowania ziół, od niektórych gorzknije. Możemy aromatyzować go po ugotowaniu, mieszając z przyprawami. Ryż również możemy barwić za pomocą przypraw (patrz: wybarwienie przypraw).
- **Ryż dziki:** Sam w sobie - nie jest za smaczny. Najczęściej podaje się go wymieszanego z białym ryżem, (dowolnego gatunku, ale najlepiej z jaśminowym, ładnie ze sobą kontrastują), w stosunku 1:3 ( jedna część ryżu dzikiego, na trzy części ryżu białego). Czasem podyktowane jest to również aspektem ekonomicznym, ryż dziki jest dość droгим produktem. Gotujemy je, oczywiście, osobno.
- **Tapioka:** jak zagęszczać tapioką? Dokładnie tak samo, jak mąką ziemniaczaną. Jest bezbarwna, bez smaku, świetnie sprawdza się w deserach, zupach oraz sosach. Rozklejenie skrobi następuje w temperaturze powyżej 60 st. C, więc wszystkie zawiesiny działają tak samo.
- **Tofu:** istnieją dwa podstawowe gatunki tofu. Gatunek pierwszy - zwarty, jędrny, o żółtawym kremowym zabarwieniu, oraz drugi biały, delikatny i kruchy. Pierwszy jest wyciskany w bawelnie, drugi natomiast wyrabia się w jedwabiu. To z materiału zyskują swoje cechy główne. Tofu bez innych składników jest bezsmakowe i „nie istnieje”.

Należy do produktów uniwersalnych, ja nazywam je wypełniaczami. Są to produkty wspaniałe, choć zawsze wtapiają się w smak otoczenia. Można je wykorzystać zarówno do zupy, dania drugiego, przystawki, jak i deseru. Przechowywane w lodówce, w temperaturze ok. 4 st. C., w pojemniku z wodą (którą musimy codziennie zmieniać) zachowa dłużej swoją świeżość. Pojemnik musi być szczelny, by zapachy otoczenia nie przeniknęły do produktu.

- **Pasta:** wracam do tematu hartowania makaronów - pasty, używając nazewnictwa włoskiego. Nasza tradycja nakazuje nam hartowanie makaronu po ugotowaniu, by zapobiec jego sklejanii. I owszem, znakomicie, ale tylko wtedy, gdy ugotowany makaron ma być przechowywany do dnia następnego. Prawidłowo, makaronu nie hartujemy. Jest to danie przygotowywane na poczekaniu, a'la minut. Prawda jest taka, że Włosi nigdy tego nie robią. Ugotowany makaron (al dente) odlewają (nawet pozostawiają niekiedy część wody z gotowania ) i dodają bezpośrednio, np. do sosu, by sos dokładnie oblepił makaron. Wtedy danie jest spójne. Makaron hartowany jest śliski, sos z niego spływa, smaki pozostają niepołączone. Poza tym jest zimny, więc trzeba go ponownie podgrzać, a po co dwa razy wykonywać tę samą pracę? Po co tracić czas, energię, wartości produktu? Tak więc zimny, hartowany makaron stosujemy tylko do zupy owocowej, podawanej na zimno lub do produkcji np. sałatek.
- **Sosy:** dekorowanie sosami owocowymi. Bardzo łatwy i jednocześnie efektowny sposób na szkolenie uczniów- praca z sosem na talerzu. W tym celu należy przygotować kilka sosów np. owocowych, różniących się przede wszystkim barwą, smakiem a także aromatem, ale to barwa i konsystencja są tu najważniejsze. Im bardziej kontrastowe są kolory, tym lepszy, ciekawszy efekt. I bawimy się, rozprawdzając je po talerzu. Rozprawdzać możemy łyżką, wykałaczką, pędzlem, uzyskując różnorodne efekty. Jest to wspaniały sposób na otwarcie ucznia, pokazanie mu, co można osiągnąć za pomocą prostych środków. Ważne! Nie należy ograniczać inwencji ucznia. Uczniowie niczego nie niszczą, najwyżej rozleją trochę sosu i będzie więcej zmywania. W zamian poćwiczą rękę do ładnego wykończenia talerza, chyba że uda im się bałaganem wykończyć nauczyciela.
- **Zamiast mąki:** do wypieków można używać - zmielonych, migdałów, orzechów, ziarenek maku ( pół na pół z mąką), trzeba je tylko uprzyżyć na patelni bez tłuszczu i zmielić (maku nie mielimy).

### **Drób, wołowina, inne mięsa...**

Miałam problem, czy zamieszczać tu przygotowywanie poszczególnych elementów mięsa. Po dyskusji z pewnym kucharzem doszłam do wniosku, że nie będę tego robić. Dlaczego? Między innymi dlatego, że nowoczesny szef kuchni wiedząc, jaki element kulinarny mięsa będzie mu potrzebny, dokładnie określa swoje zamówienie firmie dostawczej, z którą współpracuje lub jego załoga dokonuje takich zamówień pod jego okiem, i mają bardzo dokładnie pokazane, co i jak należy zrobić, by uzyskać zamierzony efekt... Tak jest w większości renomowanych restauracji. Tu opisałam tylko obróbkę polędwicy wołowej, ponieważ jej nieznamość jest niedopuszczalna.

- **Carpaccio:** skoro już wspominałam o tej potrawie - kto wie, jaka była geneza jej powstania? Po raz pierwszy przygotowano ją, by ratować zdrowie pewnej włoskiej damy chorej na anemię. Kucharz Giuseppe Cipiani wykorzystał polędwicę wołową

i pokroił ją na bardzo cienkie plasterki. Aby tak cienko ją pokroić, należy warkocz zawinąć w papier pergaminowy woskowany, by nie przylgnął do mięsa, umieścić go w zamrażarce do momentu skostnienia, i w stanie zamrożenia cieniutko skrawać nożem, lub na maszynie do wędlin na najniższym stopniu (nie ma obawy zdąży odtajać do momentu podania). Nazwa nadana została na cześć włoskiego malarza Vittore Carpaccia (1455-1526r.), który w tym czasie miał głośną wystawę swoich prac. Sam kariery nie zrobił, ale jego nazwisko jest sławne i to nie tylko jako nazwa jednej potrawy, w tej chwili to już właściwie termin. Carpaccio funkcjonuje jako sposób podania np. ryb, mięs, grzybów, owoców - spotykamy - „Carpaccio z truskawek z nutą orientального mango, podane na...” I tak można tworzyć.

- **Grasica:** zwana mleczkim cielęcym, występuje tylko u młodych osobników, jagniąt i cieląt. Znajduje się w tylnej części mostka. Jest bardzo ceniona. Jej obróbka wstępna polega na zanurzeniu jej na chwilę w gorącej słonej wodzie i usunięciu błon. Później umieszczamy grasicę między dwiema deskami do krojenia; górną dociżamy, by ją ścisnąć - ułatwi to krojenie, stanie się ona bardziej zwięzła. Można ją piec, smażyć, dusić.
- **Indyk:** przeważnie po upieczeniu jest suchy jak wiór, a wystarczy potraktować go marynatą zawierającą kwas lub alkohol, mogą być także zastosowane jednocześnie i uzyskamy soczystą pieczeń. Jak to działa? Otóż: zarówno kwas, jak i alkohol podczas maceracji powodują takie same zmiany w wierzchnich warstwach mięsa, jak obróbka cieplna, czyli zamykają pory, zmiękczej, przez co proces parowania płynów z produktu podczas pieczenia jest dużo mniejszy; jednocześnie poprzez zmiękczenie mięsa znacząco skracany jest proces pieczenia. WYNIK - soczysty indyk. Używając folii aluminiowej do zawinięcia pieczeni, i odwiniecie jej po wystudzeniu jeszcze wzmacnia soczystość potrawy, poza tym folia formuje filet nadając mu odpowiadający nam estetyczny kształt, ważne przy porcjowaniu mięs, i to zarówno na ciepło, jak i na zimno.
- **Kaczka:** powinna być pieczona długo, by wytopił się z niej tłuszcz, natomiast sama pierś kaczki nie wymaga już tak długiego procesu i może być podawana różowa w środku. Skórę na piersi kaczki należy ładnie naciąć w kratkę, smażyć 10 do 12 minut na rozgrzanym tłuszczu.
- **Kapłon:** kogut, któremu odebrano męstwo, czyli pozbawiono klejnotów, i to w młodym wieku. Kastruje się je ok. 10 tygodnia życia. Na pocieszenie napiszę tylko, że są dobrze karmione, ich hodowla jest dość kosztowna, długotrwała, w porównaniu z kurczakami. Trzeba tu napisać, że kapłony mają mięso poprzerastane delikatnie tłuszczem, zyskuje ono specyficzną delikatność, poza tym tłuszcz jest nośnikiem smaku, więc jego walory na tym również zyskują. Mięso może być białe lub żółtawe, ten kolor pojawia się, gdy kapłony są karmione ziarnem kukurydzy. Do dnia dzisiejszego sposób stosowany we Francji. Bresse to francuskie królestwo drobiu, gdzie jeszcze dziś są hodowane kastrowane koguty, karmione różnorodną karmą, więc ich mięso jest białe.
- **Kebab z mięsa mielonego:** przygotowujemy masę mieloną i szpadkę. Nabieramy masę mieloną i oblepiamy nią szpadkę mocno dociskając. Uzyskujemy w ten sposób lekkie, charakterystyczne pofałdowania. Z folii aluminiowej formujemy podpórki na końce szpadek, by masa swobodnie wisiła nad blatem, a nie dotykała go. Na ruszcie pieczemy je z podpórkami, tak by nie dotykały bezpośrednio rusztu, zapobiega to



przyklejeniu się mięsa i deformacji kebaba.

- **Krojenie, porcjowanie mięs:** podczas krojenia, porcjowania jakiegokolwiek mięsa musimy plastry skrawać zawsze w poprzek włókien mięśniowych. Inaczej nawet cudownie przygotowany kawałek zniszczymy; będzie twardy, i będzie nieestetycznie wyglądał.
- **Małe ptaszki:** generalnie są pod ochroną, jednak w sezonie łowieckim są dostępne w handlu. Dlatego też dzikie ptactwo jest ciągle obecne na polskich stołach, a także w innych krajach europejskich. Szczególnie na terenach Francji, Hiszpanii, Włoch, ale i w Anglii w tradycji kulinarnej mięso ptactwa drobnego jest bardzo cenione. Zjadane są nie tylko bekasy, ale i jaskółki, szpaki, pardwy, gołębie grzywacze, wróble; my również w swojej kuchni mamy przepisy na drobne ptactwo dzikie. Mięso ptactwa dzikiego, podobnie jak dziczyzna musi skruszeć. Po usunięciu piór, opaleniu i wypatroszeniu muszą być odpowiednio uformowane. Bekasom na przykład nie obcina się głów, jedynie usuwane są oczy, a całość układana w ten sposób, że dzióbek umieszczony jest między udkami jednej nogi. Tak przygotowany bekas jest smażony lub pieczony, oczywiście po uprzednim doprawieniu.
- **Móźdzek:** z każdego móźdzku należy usunąć osłaniającą go błonkę, i namoczyć go na pół godziny w zimnej wodzie, by usunąć resztki krwi. Tak przygotowany nadaje się do dalszego użycia. Można go smażyć z wieloma dodatkami, i to jest najbardziej klasyczny sposób przygotowania.
- **Pieczeń:** każda pieczeń powinna być po wyjęciu z pieca pozostawiona sama sobie, na średnio 10-15 minut by odpoczęła, w tym czasie soki równomiernie się rozkładają

w mięsie i później nie wypływają podczas krojenia.



- **Polędwica wieprzowa:** otoczona jest jakby woreczkiem ze ścięgną, taką delikatną pończoszką tłuszczu, którą należy usunąć, jednak dopiero bezpośrednio przed jej przeobrażeniem; stanowi ona naturalną osłonkę bardzo delikatnego mięsa. Podobnie jak w polędwicy wołowej koniec jest znacznie cieńszy, należy go naciąć, podwinąć i podwiązać przed pieczeniem polędwicy w całości. Można szpagatem uformować również grubszy koniec polędwicy, by nadać jej odpowiedni kształt.

- **Pularda:** to nic innego, tylko kura; nie inny gatunek ptaka, ale kura, przy czym specyficzna. Muszę tu bardzo podziękować Hani Szymanderskiej, która uzmysłowiła mi, że należy to hasło dokładnie wyjaśnić, co niniejszym czynię: pulardy to kury, ale nie typowe nioski, tylko pozbawione jajowodu i jajecznika bezpłodne egzemplarze. Co daje taki zabieg? Zyskują na wadze, ich mięso podobnie jak u kaptona jest dużo delikatniejsze, tuczone są przez ok. pół roku. Obecnie wraca się powoli do takiej hodowli, jednak jest ona dość droga, długa, kury często zdychają po zabiegu, więc raczej ze względów ekonomicznych tylko nielicznym będzie dane spróbować wyborczego pieczystego z pulardy. Piszę tu jednak o niej, ponieważ na rynku francuskim można się z nią jeszcze, a właściwie ponownie, spotkać.
- **Polędwica wołowa:** Polędwicę możemy podzielić na:
  - Łeb;
  - Warkocz poprzerastany, bardziej tłusty;
  - Część środkowa;
  - Cienki ogon, zwany szpicem.
 Czystczenie polędwicy:
  - Odcinamy warkocz, można to zrobić palcami, bez pomocy noża;
  - Odcinamy łeb;
  - Odcinamy warstwę tłuszczu pomiędzy przednią, i środkową częścią polędwicy;
  - Ścinamy tłuszcz otaczający, zaczynamy przy pomocy noża, po czym ściągamy go paskami bez użycia noża za pomocą rąk, ważne by zacząć od cienkiego końca i ciągnąć w kierunku głowy, nie porozrywamy wtedy mięsa. (Polędwica upiecze nam się równomiernie, gdy obetniemy łeb, a węższy koniec podwinimy i podwiążemy)
- **Rolada** - przygotowanie płata mięsa: niezależnie od rodzaju mięsa postępujemy dokładnie tak samo. Położ kawałek mięsa na desce do krojenia dłuższym bokiem wzdłuż krawędzi. Bardzo ostrym nożem odcinaj cienki płat, rozwiń i tnij dalej, aż do niemożności przecięcia. Przypomina to rozwijanie makowca. Tak rozplątany kawałek mięsa można lekko rozbić, natrzeć przyprawami, zawinąć w niego farsz, owoce, warzywa, inny kawałek mięsa, związać lub zafoliować. Dobrze, by potrawa poleżała np. 24 godziny w lodówce lepiej przejdzie aromatem nadzienia przypraw. Pieczemy zgodnie z zasadami. Po wyjęciu z pieca mięso musi odpocząć. Wykrawamy zawsze w poprzek włókien.
- **Rozbiór kurczaka** - często słyszę pytanie: jak to zrobić prawidłowo? I zawsze odpowiadam to samo. Proszę zapytać na początku, jaki rozbiór mamy przeprowadzić, jakie elementy kulinarne mamy otrzymać. Dlaczego to pytanie jest takie ważne? Ponieważ w zależności od tego będziemy trochę inaczej tego kurczaka traktować. Prowadząc warsztaty zauważyłam, że to też stanowi problem na zajęciach. Proponuję, tak jak w przypadku ryby zaprosić kucharza. On pokaże, wytłumaczy dzieciakom najlepiej. Można kupić po trzy kurczaki na ucznia, i niech się wprawiają. Później mięso mogą zabrać do domu lub wykorzystać na zajęciach. W restauracji bardzo rzadko dokonuje się rozbioru kurcząt. Dlaczego? Ponieważ jest to proces wysokiego ryzyka, nie ma ani miejsca, ani czasu na to. Obecnie można zamawiać elementy drobiowe według uznania. Według wskazówek lub życzenia szefa rozbioru dokona każda szanująca się ubojnia lub firma, dostarczająca towar do restauracji. Pozwala to nam, szefom, zaoszczędzić

czas. Jeśli szef sam postanowi dokonać rozbioru, to zawsze bardzo dokładnie tłumaczy jak, i na jakie elementy należy rozebrać tuszkę drobiową. Wspomniałam, że jest to ryzykowny proces; mięso drobiu jest doskonałą pożywką dla drobnoustrojów, jego rozbiór obwarowany jest wieloma ograniczeniami, chociażby zapewnieniem odpowiedniej temperatury, której często na kuchni nie jesteśmy w stanie osiągnąć. Dlatego przepisy w pewien sposób wymuszają zamawianie już gotowych elementów. Pomijam proces zabijania, pozbawiania piór i patroszenia to już od lat załatwia za nas ubojnia. Niestety, sparzając kurczęta w celu pozbawienia ich piór niszczy często skórę (temperatura 60 st. C. czyni ją nieprzydatną np. do faszerowania). O jakości kurcząt, ich składzie chemicznym, walorach smakowych, nie chcę się nawet wypowiadać. Kucharze najczęściej doczyszczają elementy - oddzielają polędwiczki od piersi, usuwają nadmiar tłuszczu lub nie wykrwawione odpowiednio fragmenty mięsa, przygotowują udka do faszerowania, formują skrzydełka do grillowania, trybują udka, chociaż takie również można zamówić gotowe. Jednak wyluzowania kurczaka do faszerowania warto się nauczyć od prawdziwego kucharza. Uczniowie są w stanie to opanować na zajęciach, przygotowując nawet jedną taką tuskę, przećwiczyłam na warsztatach z uczniami i nauczycielami.

- **Sataye:** są to małe szaszłyki, przygotowane na patyczkach z bambusa (w oryginalnej wersji), jednak w Europie z powodzeniem wykorzystywane są patyczki do szaszłyków. Można je przygotować z dowolnego gatunku mięsa. Marynaty dobieramy według własnego uznania. Jest to świetna przekąska i propozycja na eleganckie przyjęcie w ogrodzie. Układamy wybrany element mięsa (powinien być cienki ok. 2 cm. - można docinać), na wierzchu płata robimy krzyżujące się nacięcia (przyspieszą wniknięcie przypraw), po czym kroimy mięso (będę powtarzała do znudzenia - w poprzek włókien) na paski o długości ok. 12cm, szerokości 2cm i grubości 3mm. Nabijamy je na patyczki, jak wstążeczki, rozsuwamy równomiernie. Smarujemy zaprawą i grillujemy, pieczemy. Drobiowe są pyszne, zamarynowane przyprawami wymieszanymi z jogurtem, po nocy spędzonej w takiej marynacie (polecam- garam massala, tandorii massala ) niebo w gębie, a kolory! Ślinka cieknie.
- **Schab:** pozostanie soczysty, jeżeli przed pieczeniem sparzy się go wrzącą wodą. Podobnie można postąpić z piersią indyczą lub z kurczaka. Po blanszowaniu mięso warto posmarować oliwą lub stopionym masłem, podczas pieczenia ładniej się wybarwi.
- **Siatka wieprzowa:** ostatnio bardzo chętnie wykorzystywana przez zachodnich szefów kuchni. Jest to delikatna membrana, otaczająca narządy wewnętrzne; by jej użyć należy wymoczyć ją przez kilka godzin w zimnej, osolonej wodzie, pozwala to na usunięcie zanieczyszczeń i drobnych żyłek. Wykorzystuje się ją do owinięcia np. steku czy innych elementów mięsnych. Czasem wyklada się nią foremki do wypieku porcjowych pasztecików, terrin, czy innych potraw. Tak naprawdę, jej wykorzystanie zależy od inwencji kucharza.
- **Steki, rodzaje:** nie każdy kawałek wołowiny nadaje się na stek, znanych jest kilka rodzajów steków:
  - **Stek ze szpondra zwany delmonico lub rib eye**, przygotowany ze środkowej części szpondra, soczysty, poprzątkany tłuszczem;
  - **Stek z rostbefu** - jeden z bardziej popularnych, znany pod kilkoma nazwami; popularny w USA jest wycinany z rostbefu bez polędwicy. Może być z kostką lub bez niej. Nie

powinien być cieńszy niż 2- 2, 5cm. Jest dość chudy.

- **Stek porterhouse**- składa się z dwóch części, jakby sklejonych pięści, jedna to chuda delikatna polędwica, a druga część z rostbefu- obie są połączone kostką w kształcie litery T. Powinien mieć grubość od 2,5 do 5cm. Przeważnie stanowi porcję dwuosobową.

- **Stek T-bone**- jest to odpowiednik, porterhousa, ale przygotowujący z młodego bukata, dzięki temu część rostbiefowa jest bardziej delikatna, a część z polędwicy dużo mniejsza. Jego grubość nie jest tak imponująca, przez co samo wysmażenie dużo łatwiejsze, i jest to jednoosobowa porcja mięsa.

- **Filet mignon, zwany stekiem z polędwicy**- bardzo delikatny, okrągły, dla niektórych nijaki w smaku. Grubość ok. 5cm.

- **Stek sirloin**- przygotowujący z krzyżowej, mięsisty, jako jedyny jest cięty w ukośne plastry, żeby mięso było bardziej kruche.

- **Stek ze skrzydła** - wycinany z szerokiego, płaskiego mięśnia podbrzusza bukata. Mięso jest smaczne, lecz twarde i włókniste, trzeba je wykrawać dość cienko, w ukośne plastry, najsmaczniejsze - średnio krwiste.

- **Stek z łaty** - najczęściej przygotowujący w Ameryce Południowej, najbardziej wołowy ze steków, dość zyłasty; musi być wykrawany w cienkie plastry w poprzek włókien. (Stopnie wysmażenia steków, patrz: tuńczyk).

- **Wołowina**: czasem dusi się ją godzinami i jest twarda jak żelówka, każdy wie, że nie można jej solić, dopiero pod koniec gotowania, pieczenia, ale nie każdy wie, że malutka łyżeczka cukru, praktycznie niewyczuwalna w smaku, skróci nam obróbkę termiczną do niezbędnego minimum. Ten sam efekt uzyskamy za pomocą alkoholu, w wołowinie sprawdza się czerwone wino lub koniak. Czasem po kilku minutach mamy już gotową potrawę, a czasem zrazy trzeba wyjmować łyżką cedzakową, jak się ich nie przypilnuje. Jak już jesteśmy przy zrazach, to oszczędźmy żołądki gości i zamiast zasmażki czy zagęszczacza użyjmy chleba razowego do nadania sosowi odpowiedniej konsystencji, lub po prostu wyjmijmy mięso i zmiksujmy całość dokładnie, można zrobić sos krótki i wykorzystać emulsyjne własności masła, ale taki sos już nie postoi nam na ciepłym bufecie.

## Ryby i owoce morza...

- **Brzana**: Mała, czerwona rybka, bardzo popularna w krajach basenu Morza Śródziemnego, piszę o niej, ponieważ są to rybki pozbawione woreczka żółciowego, nie mają go, więc można je spożywać razem z wątrową w całości. Przygotowując fileciki z brzany podczas czyszczenia skrobiemy, odcinamy głowy, usuwamy przewód pokarmowy i ości. Możemy je oczywiście piec, smażyć, grillować.
- **Dorada**: a właściwie wszystkie ryby o mocnej skórze; kilkakrotnie spotkałam się z dziwnym sposobem gotowania takich ryb. Otóż: wyfiletowaną rybę, porcja ok. 200g, układamy na warstwie gruboziarnistej soli, wysypanej na dno garnka i lekko zwilżonej. Całość przykrywamy pokrywką, dodajemy gałązkę tymianku i podgrzewamy, w ten sposób gotujemy rybę w wywarze jej własnych soków, które utrzymuje skóra. Skóra, jednocześnie powstrzymuje przenikanie soli do mięsa. Mięso nie gorzknieje, jest delikatne, nie rozmoczone i zachowuje naturalny aromat. Nigdy sama tej metody nie wypróbowałam, ale obiecuje, że na zajęciach z nauczycielami przepracuję ten ciekawy

sposób.

- **Dorsz:** dorsze o żółtej skórze są rybami wyjątkowo mięsnymi. Ich masa mięśniowa jest wyższa od tych o innym ubarwieniu.
- **Filet rybny:** ponacinanie filetu rybnego (jak kielbaski na grilla), skraca czas smażenia, czasem ryba ładniej wygląda; zawsze smak przypraw lepiej wnika w mięso (o ile nacięcia są wykonane nie za głęboko i w estetyczny sposób), ale w przypadku np. okonia morskiego, bardzo delikatnej ryby, wystarczy taki ponacinany filet wstawić na kilka minut pod mocno nagrzaną salamandrę, by była gotowa do spożycia. Tak przygotowana ryba będzie ładnie wyglądała i nie będzie wysuszona. Trzeba podawać ją bardzo gorącą.
- **Homar:** płeć homara poznajemy po pierwszej parze odnóży (to te takie malutkie); jeśli są grube, twarde i sztywne to facet, kobiety mają te nóżki cieniutkie, miękkie i pierzaste, bez skojarzeń. Jak zabić homara? Wbijając mu nóż między oczy zdecydowanym ruchem, każdego by to zabiło. Czasem należy podzielić homara na pół- robimy to w następujący sposób: jak już go zabiliśmy to przekładając nóż tniemy go od głowy w stronę ogona, rozcinając go na pół, usuwamy papierowatą pęcherzyk z głowy i żyłkę przebiegającą wzdłuż ogona. To wszystko. Powiem jeszcze tylko, że samice są słodsze i mają więcej mięsa w szczypcach, czasem samice są zapłodnione i wtedy w bonusie dostajemy smaczny „kawior” homarowy.
- **Karp:** nie da się karpia wyfiletować bezpośrednio po zabiciu, musi on stężeć. Zresztą to dotyczy każdej ryby, i nie tylko ryby. Po śmierci, jeszcze przez pewien czas „działają” połączenia nerwowe, ryba może się rzucać, po za tym mięśnie muszą puścić, cała ryba jest napięta, twarda. To wynik stresu. Również mięso jest mniej smaczne.
- **Krewetki:** jak je prawidłowo obrać, oczyścić? Pancerzyk schodzi właściwie sam, ogonek można zostawić (w większości przypadków zostawiamy go, stanowi dekorację, ale i podnosi smak potrawy), ale jego usunięcie nie nastręcza żadnego problemu, po prostu odłamujemy go i krewetka jest golotka. Jak każde zwierzę posiada ona przewód pokarmowy, który należy wyciągnąć. Znane są dwa sposoby:
  - **Dla leniwych** - potrzebny jest widelec, jego skrajny ząb wbijamy mniej więcej w połowie krewetki od strony grzbietu na głębokość ok. 0,5cm i delikatnie ciągniemy, powinna wyjść taka czarna żyłka, pełna... wiadomo czego; czasem ona jednak pęka, czasem wychodzi z jednej strony, a czasem nie można jej znaleźć i wtedy stosujemy metodę drugą:
  - **Na motyla** - zaczynamy od grubszego końca krewetki po stronie grzbietowej, wykonujemy nacięcie za pomocą noża na głębokość ok. 0,5cm tuż przy żyłce, potem to samo w stronę ogonka i po przewodzie pokarmowym krewetki. W Polsce nie spotkałam w handlu, ale istnieje nożyk, za pomocą którego usuwamy pancerz krewetki wraz z żyłką, ten nożyk kształtem przypomina samą krewetkę. Jeśli kupimy mrożone krewetki i okaże się, że są suche lub twarde, możemy na 30 min umieścić je w solance (2 łyżki stołowe soli na ¼ wody) w lodówce, poprawimy ich wygląd.
- **Langusta:** dzielenie jej ogona na pół jest bardzo łatwe - za pomocą nożyc kuchennych rozcinamy dość twarde pancerz, powinno się to robić w rękawiczkach, później za pomocą dużego noża kuchennego rozcinamy mięso, ale nie przecinamy spodniej warstwy pancerza, rozkładamy ogon... i koniec. Zdradzę tu pewien sekret- czasem

ostre papryczki nacina się na pół, do każdej połówki wciska się kilka kropel soku z cytryny, limety czy pomarańczy, odstawia na jakiś czas. Później ten sok stosujemy jako przyprawę do ryb, skorupiaków, homarów, langust.

- **Łosoś:** kiedy jest dobrze wysmażony? Otóż kulminacyjny moment to taki, w którym mięso przylegające do ości przybiera kolor różowy. A swoją drogą- łososie dzikie, które wracają do morza słodkimi rzekami kompletnie tracą walory smakowe, ba, często umierają, natomiast po powrocie woda morską w magiczny sposób przywraca im młodość, i smak przy okazji.
- **Krab:** sposób zabicia - nożycami kuchennymi odcinamy mu oczy i aparat gębowy, robimy to nad miską, by pozbierać wypływające soki, używa się ich do zupy lub sosu. Może się ruszać (każdy by się ruszał, jak to jest ta humanitarna metoda to ja już wiem, dlaczego nie jem skorupiaków), odwracamy go na plecy i odrywamy wachlarzykowaty wyrostek na końcu ogona. Ponownie odwracamy kraba grzbietem do góry, rękami zdejmujemy pancerzyk, powinniśmy jeszcze tylko usunąć skrzela, to takie niby stożkowate pióra, można je odciąć lub po prostu zdrapać palcem lub za pomocą noża. To wszystko. Kraba mamy za sobą.
- **Krewetki:** smażymy, dusimy lub gotujemy tylko do momentu ścięcia całkowitego białka, potem proces powinien być natychmiast przerwany, a krewetka natychmiast podana, w przeciwnym razie zaczyna się kurczyć, a mięso staje się mączyste, bez jakichkolwiek walorów smakowych.
- **Miecznik:** przed smażeniem, należy filet posolić, spowoduje to poprawienie zwięzłości mięsa, filec nie rozpadnie się. W smaku mięso miecznika przypomina cielęcinę, wygląda natomiast właściwie jak schab.
- **Małże:** często w przepisach spotykam radę, by małże w celu zachowania ich smaku przygotowywać osobno (ta zasada dotyczy wszystkich owoców morza) Chodzi o zatrzymanie charakterystycznego dla danego gatunku smaku. Bardzo popularne nad Morzem Śródziemnym mule obrabiamy w rondlach z pokrywkami. Wyjściowo zaczynamy od oliwy z czosnkiem i ulubionymi ziołami. Na rozgrzaną oliwę i czosnek wysypujemy małże, później zioła (rozmaryn, tymianek). Niemal natychmiast po włożeniu należy je wzruszyć i cały czas obracać, po lekkim kontakcie niemal każdego małża z rozgrzaną oliwą, zazwyczaj wlewamy stosowną ilość białego, wytrawnego wina i natychmiast przykrywamy pokrywką. To właśnie para powoduje i przyspiesza proces otwierania małży. Często na koniec tego procesu dodajemy masło i dużą ilość natki pietruszki. Holendrzy preferują seler naciowy. W przepisach kuchni włoskiej jest zalecany sposób otwierania małży, który polega na obgotowywaniu ich w oliwie, ponoć wtedy są delikatniejsze w smaku i otwierają się znacznie szybciej. Nie muszę chyba pisać, że te, które się nie otworzą podczas obróbki cieplnej *nie nadają się do jedzenia?*
- **Małże św. Jakuba:** ich świeżość sprawdzamy nakłuwając mięsień nożem, jeśli nie ma żadnej reakcji, małż jest nieświeży. Mają najbardziej efektowne muszle. Piękne wachlarze, często używane są jako naczynia, talerzyki do serwowania. Jak wszystkie małże dokładnie je myjemy, otwieramy siłowo, inaczej się nie da, trzeba znaleźć słaby punkt, podważyć nożem i zwyciężyć małża. Następnie oddzielamy go od muszli za pomocą noża, zdejmujemy płaszcz okalający biały mięsień i jajeczka. Przyrządzamy wg. Przepisu, i to wszystko.

- **Mątw:** ma dość skomplikowany proces sprawiania, jeśli tylko będziecie mieć okazję do obserwacji lub zrobienia tego samodzielnie, trzeba tego dokonać. Bez zdjęć trudno to opisać. Jadalne są macki oraz tuba. Musimy zacząć od oddzielenia macek i głowy (nie odcinamy ich pojedynczo tylko, niby w wianuszkach, powinny pozostać złączone). Tubę rozcinamy po ciemniejszej stronie; czyszcząc je w środku znajdziemy jakby wewnętrzną „muszlę”, wnętrze oraz woreczek z czarną sepią. Łatwo zdjąć skórę z tuby oraz ramion. Pod nią kryje się delikatne, białe mięso. Najczęściej u nas kupuje się już spreparowane, sepia - barwnik jest również do nabycia osobno, jednak najwyższej jakości i mięso, i barwnik uzyskuje się ze świeżych mątw. Można ją samodzielnie wycisnąć poprzez wyciskanie barwnika za pomocą palców. Woreczek z sepią znajduje się w tubie głowonoga, trzeba uważać przy usuwaniu wnętrza, by go nie rozwać. Mątw ma twarde szczęki, znajdują się one między ramionami, trzeba je wycisnąć i delikatnie wyrwać. Kalmary sprawiamy bardzo podobnie.
- **Okładniczka** - małż brzytwa: to małże w podłużnych muszlach, tak najprościej je określić. Trzeba je dobrze oczyścić również w środku, ponieważ żyją zagrzebane w dnie morskim. Obróbka jest bardzo podobna do pozostałych małży, chociaż okładniczki można dusić, trzeba jednak uważać, ponieważ ich wydłużony kształt powoduje to, że łatwo można je przeciągnąć, a wtedy są niesmaczne, twarde, gumowate.
- **Ogórecznik:** co to takiego? Nie jest to ani warzywo, ani mięczak, natomiast jest to szkarłupnia, wyglądem przypomina kalmara, ale jest bardziej delikatna od niego, bardziej przypomina okładniczkę (a co to takiego? - o okładniczce było wyżej). Nasz ogórecznik należy do tej samej rodziny, co jeżowce i rozgwiazdy. Jest dość pospolitym mieszkańcem mórz, jednak właściwie tylko w Hiszpanii doceniono jego walory kulinarne. Mięso w smaku przypomina ośmiornicę. Przygotowuje się go najczęściej smażąc w głębokim tłuszczu. Raczej nie nadaje się do duszenia, staje się wtedy jak kalmary - gumowaty, właściwie niezjadliwy, a najsmaczniejszy jest, gdy lekko chrupie w zębach. Najlepiej smakowo łączy się z kurkami, borowikami, bekonem. Podczas obróbki wstępnej należy bardzo dokładnie usunąć wszystkie włókna z części gumowatej.
- **Omułki:** inna nazwa to mule. W miejscu szczipienia połówek muszli mają tzw. bisior (za jego pomocą przyczepiają się do skał) łapiemy go palcami i mocno ciągniemy, w ten sposób usuwamy go. Trzeba je bardzo dokładnie wyszorować sztywną szczotką, by usunąć z nich muł i piasek. Tych małży nie przechowujemy, do spożycia nadają się tylko świeże, gotowane zbyt długo stają się twarde.
- **Ostryga:** afrodyzjak, podawana jest zazwyczaj na surowo. Otwierana specjalnym nożem, można proces otwierania ostrygi określić jako włamanie. Wymaga ono sporej siły. Ostrzem noża podważamy ostrygę, we wrażliwym miejscu. Nie należy wylać wewnętrznego płynu. Podajemy ją na połówce muszli, po uprzednim oczyszczeniu z resztek skorupki, właśnie z tym płynem. Niezapomniane wrażenie to obserwacja ucznia po raz pierwszy połykającego ostrygę, mistrzynią jest przesympatyczna Agatka z Pułtusza, uczestnicząca w warsztatach kulinarnych, prowadzonych przeze mnie i mojego męża, Jarka.
- **Ośmiornica:** dla mnie, nie jadającej owoców morza to temat wyzwanie; z grubsza obróbka jest taka sama jak mątw, jednak są małe różnice. Po umyciu całego „zwierza” odcinamy część oczną od worka trzewiowego, wyciągamy wnętrze i wyrzu-

camy je. Do niczego nie są nam potrzebne. Dalej jak przy mątwie - usuwamy skórę, by ułatwić sobie „obranie” ramion, nacieramy je solą morską (łatwiej je „utrzymać”, potrzeba trochę siły, by ściągnąć ją, ale nie jest błędem pozostawienie skóry na małych ośmiornicach, wszystko zależy od dalszego procesu, oraz potrzeby użycia mięsa). Za to, jeśli już pokonacie samych siebie przy obróbce, możecie się wyżyć na ośmiornicy, ponieważ jej mięso należy zbić, robi się to rzucając ją, jak ścierką, o podłogę (tak, tak, wymaga to siły, rybacy rzucają nią o kamienie, i można tak nawet godzinę). A jak już się zmęczycie, to możecie ją przyrządzić i zjeść. Jeśli nie chcecie nią machać, to trzeba ją zamrozić i poczekać do dwóch dni, sama zmięknie.

- **Sola:** z wykrojeniem z niej filetów powinniśmy zwlekać jak najdłużej, żeby przygotować rybę w możliwie ostatniej chwili; jest bardzo delikatna i nietrwała, przygotowana za wcześnie jest nieefektywna, i mniej smaczna. Gotujemy ją razem z kręgosłupem, który w znaczący sposób poprawia jej smak, a później ryba nie wysycha tak szybko, jak ta pozbawiona kręgosłupa. Sam proces gotowania trwa zaledwie kilka minut.
- **Ryby i ości:** ryby, które są wyjątkowo ościste (do nich należy np. szczupak) do spożycia powinniśmy wybierać takie, które ważą ok. 2 kg, ponoć wtedy mają najmniej ości. Dla mnie i tak zawsze za dużo. Najwygodniej ości usuwać za pomocą pęsety. Jak sprawdzić czy usunęliśmy ości? Przesuwamy dłonią po czyszczonym filecie pod włos, czyli od ogona w górę, i o ile nie wyczuwamy żadnych zadziorków to możemy uznać, że udało nam się ich pozbyć, ale konia z rzędem temu, komu uda się oczyścić karpia
- **Ryby:** jak poznać czy są świeże?
  1. Oczy wypukłe, przejrzyste;
  2. Skóra z połyskiem, cała bez ran, powinna mieć łuski (wyjątek stanowią makrela, śledź, tracą łuski podczas połowu, jest to ich cecha gatunkowa), powinna być czysta, bez krwi oraz pokryta śluzem, sucha skóra dowodzi, że ryba była przez dłuższy czas przechowywana w nieodpowiednich warunkach, była narażona na bezpośredni kontakt z powietrzem.
  3. Skrzela jasnoczerwone, pozbawione śluzu
  4. Zapach - świeżej ryby właściwie nie czuć, im starsza, tym bardziej „pachnie”;
  5. Mają również twarde, sprężyste brzuchy.

**A filety?** Jest pewien sposób. Potrzebne są: nóż i filet. Płaską stroną noża przeciągamy po filecie, świeży filet właściwie nie zostawi na nożu żadnych zabrudzeń, żadnego śluzu. Im więcej pozostałości zbierze się na nożu, tym filet jest starszy. I, oczywiście, zapach.

**Sprawianie ryb:** Chyba nikt tego nie lubi, ale zrobić trzeba. Znane są dwa sposoby sprawiania ryb:

1. Przez brzuch
2. Przez skrzela

Obydwa tysiące razy opisane, sfotografowane, sfilmowane, a i tak prawie nikt w szkole dobrze tego nie uczy. Ja tu mogę to raz jeszcze opisać, tylko czy jest sens? Proponuję na lekcję poświęconą temu zagadnieniu zaprosić dobrego kucharza, kupić uczniom po trzy, cztery ryby, najlepiej płocie (mają wszystko, co trzeba do ćwiczenia, są najbardziej typowe, może być jeszcze karp, ale jest stosunkowo drogi), i niech ćwiczą do bólu.



- **Raki:** specjalność dawnej kuchni polskiej, aż wstyd, że prawie wyginęły, a i o ich przyrządzaniu już niewiele wiemy. W restauracji w bardziej wyrafinowany sposób podadzą nam homara, niż nasze raki. Po pierwsze - zacznijmy od żywego raka, któremu trzeba przeczyścić jelito przed gotowaniem. Kiedyś usuwano im jelito na żywca, ale to zbędne okrucieństwo, wystarczy namoczyć raki w zimnym mleku, zwyczajnie zalać je mlekiem i poczekać kilka godzin, ich mięso też na tym skorzysta. Humanitarna śmierć dla tego poczciwego skorupiaka to wrzucenie go na wrzącą wodę przyprawioną koprem i solą, ginie natychmiast. Gotujemy ok. 20 minut, w zależności od wielkości. Kiedyś pieczono raki, również żywcem. Wrzucano je w żar z ogniska, rozpalonego drzewem jałowcowym. Istnieje opinia, że gotowano je kopami, więc nic dziwnego, że wyginęły. Nic bardziej mylnego - raki wyginęły, ponieważ do Polski w celach hodowlanych sprowadzono raka amerykańskiego, większego, który oczywiście dał drapaka z hodowli i stał się naturalnym wrogiem naszego rodzimego, niedużego raczka. Częstość naszych rzek również pozostawia wiele do życzenia, ale na szczęście są już hodowlane raki, więc pewnie powrócą na nasze stoły. I nie mówię o chińskich, tylko o naszych hodowlach na Kurpiach.
- **Sola:** z tej ryby skórę ściągamy jednym ruchem ręki. Nacinamy ją przy ogonie, chwytamy pewnie, jedną ręką, przytrzymujemy fileta, a drugą ściągamy skórę.
- **Ślimaki:** Polska jest największym eksporterem tych mięczaków, chociaż u nas ich spożycie jest niewielkie. Jadalne są dwa gatunki: ogrodowe, o spiralnych muszlach, i oczywiście, poczciwe winniczki. Pierwszoplanowym importerem i odbiorcą polskiego ślimaka jest, naturalnie, Francja, ale zjadane są i w Hiszpanii, w Belgii, Holandii, Anglii, nie są także obce w kuchni greckiej, włoskiej czy azjatyckiej. Najsmaczniejsze są przegłodzone, głodzenie powinno trwać kilka dni; czasem zamiast głodzenia stosuje się karmienie ziołami np. miętą, tymiankiem. Jak sprawić ślimaka? Gotujemy je w wodzie z dodatkiem octu, przez ok. 4 - 5 min, w ten sposób pozbawiamy je śluzu i można je za pomocą małego widelczyka wyjąć z muszli. Najpopularniejszy sposób podania ślimaków u nas to ślimaki w skorupkach, z masłem czosnkowym, ale już we Francji przyrządzane są na wiele sposobów: można je gotować, dusić, grillować. Przygotowuje się z nich wiele rodzajów potraw, nawet paszteciki, szaszłyki. Najczęściej obgotowane są w smakowych bulionach, później obsmażane na oliwie z dodatkami, ale również duszone w sosach, winie; nawet przygotowuje się z nich farsze do ciast pikantnych. Jak widać, stanowią duże wyzwanie.
- **Tuńczyk:** ciekawa ryba, mięso ma zwartą, gładką teksturę, jest soczyste i lekko oleiste, o słodkawej nucie smakowej. Wyjątkowa jest jego wartość odżywcza, najprościej mówiąc zawiera kwas, który spowalnia zanik komórek mózgowych, inny kwas w nim zawarty ratuje nasze żyły przed zwapnieniem. Dlatego jego obróbka cieplna jest tak ważna. Temperatura wewnętrzna produktu podczas smażenia nie powinna przekroczyć 40 st. C, czyli smażymy na tzw. medium. Jest to tak delikatny produkt, że śmiało możemy porównać go do polędwicy wołowej, i właściwie stosujemy tu te same kryteria do oceny wysmażenia fileta, czyli:
  1. Blue - na bardzo gorącej patelni właściwie tylko oparzamy fileta z dwóch stron. Uwaga! wcześniej fileta powinien być w temperaturze pokojowej, nie może być zimny, ponieważ temp. w środku produktu powinna wynosić powyżej 40 st. C., ale nie powinna przekroczyć 43 st. C., białko nie powinno ulec ścięciu. Mięso w środku jest surowe,

jedynie podgrzane.

2. Rare - prawie dokładnie jak blue, z tym, że warstwa przesmażona powinna sięgać w głąb na ok. 5 mm, środek krwisty;
3. Medium rare - obsmażenie sięga głębiej o jakieś 2 do 3 mm od rare, wysmażone mięso jeszcze nie różowieje w środku, po naciśnięciu wypływają z niego krew i osocze;
4. Medium - mięso różowieje w środku, po naciśnięciu nie wypływają soki;
5. Medium well - przekroczona wewnętrzna temperatura ścinania białek, czyli ponad 43 st. C.;
6. Well done - niepolecane. To już ścięte, wysmażone mięso, temp. wewnętrzna ponad 50 st. C. To już praktycznie zniszczona polędwica i tuńczyk, chyba, że gość sobie tak życzy, ale jak płaci to ma prawo.

Japończycy zaś mają jeszcze jeden sposób podania tak delikatnych produktów i to zarówno ryb, jak i polędwicy. Układają cienkie plasterki na talerzyku (tak jak my carpaccio) i polewają wrzącym sosem sojowym lub olejem.

- **Turbot:** ponoć jego mięso w kwietniu jest najsmaczniejsze. Natomiast jego świeżość najlepiej poznać po skórze i po nieskazitelnej bieli brzucha. Turbota bardzo trudno oskórować, do tego celu należy użyć kombinerek, lub obcęgek.
- **Węgorz:** to bardzo żywotna ryba, często nawet przy krojeniu jeszcze się rusza, zapobiegniemy temu zabijając go, wbijając mu nóż w nasadę karku. (No, tak znajdź człowieku kark u ruszającego, wijącego się węgorza!). Jest to miejsce, gdzie głowa łączy się z resztą ciała, a może lepiej powiedzieć, gdzie głowa przechodzi w resztę ciała? - (I nie od strony brzusznej tylko od góry). Powodzenia z trafieniem. Wprawnym i znającym anatomię tej ryby sprzedam jeszcze jeden sposób: trzeba znaleźć miejsce u nasady ogona, zakończenia płata mięsnego, i tam wbić ostrze noża, ale to już wyższa szkoła jazdy. Jaki cel ma zasalenie żywych węgorzy? Chodzi o pozbycie się śluzu, taki sam efekt uzyskamy zasypując ich piaskiem, w obydwu przypadkach węgorze trzeba pozostawić na noc w pojemnikach z zamknięciem, w innym wypadku będziemy ich szukać i zbierać. Te bardzo wytrzymałe ryby są w świecie ryb mistrzami wędrówek lądowych. Czasem znajdowano je nawet w rynnach domów.
- **Węgorz Angula:** to hiszpańskie określenie dla młodego węgorza. Są to rybki długości ok. 5cm, takie białe dżdżownice. Sam proces przygotowywania ich jest bardzo pracochłonny (wędzenie, usuwanie śluzu, mycie, blanszowanie, suszenie), dlatego kupuje się je najczęściej już spreparowane. Wykorzystywane są do przygotowywania wielu potraw we Francji, w kraju Basków, ale nie tylko. Nie wiem, czy jest szansa na spotkanie się z tym produktem, ale jest na tyle specyficzny, że musiałam o nim wspomnieć. Bardzo często u nas można pod tą nazwą spotkać produkt rybny, sztucznie spreparowany na kształt węgorza, podobnie jak tzw. surimi o smaku homara lub kraba pochodzenia azjatyckiego, które w 100% wyprodukowane jest z mięsa ryb, i tylko sztucznie aromatyzowane zapachem kraba lub homara.

## Potrawy, techniki i inne...

- **Bułka tarta:** podprażona na sucho pozostanie chrupiąca i nie wciągnie nam tyle masła, chodzi mi o polski sposób wykańczania warzyw - z bułką tartą i masłem.
- **Blanszowanie:** chociaż jest procesem cieplnym, powinien być, moim zdaniem, zaliczony do obróbki wstępnej; wiem, że to niezgodne z żadnym podręcznikiem, ale kucharz zawsze przygotowując mise-en- place dopiero na tym procesie kończy przygotowanie stanowiska pracy, przed przystąpieniem do przygotowywania potraw pod zamówienie. Na czym polega wstępne blanszowanie?
  - Pozwala na zachowanie barwy produktu lub jej podkreślenie (szpinak, fasolka, jabłka, gruszki, kapusta, kalafior, marchewka);
  - Usunięcie goryczki (cykoria, biała kapusta, radicchio)
  - Uzyskanie sprężystości (por, botwina, biała kapusta, sałata)
  - Łatwiejsze obranie (pomidor, brzoskwinia, morela);
  - Skuteczniejsze oczyszczenie (mięso, kości);
  - Skrócenie obróbki cieplnej.
  - Blanszować można w wodzie, na parze lub w oleju.
- **Bouquet, garni:** trzy podstawowe zestawy, oczywiście świeżych ziół i warzyw;
  1. Bouquet, garni do drobiu: pietruszka, estragon, cebulka szalotka, marchew i niewielka ilość kopru włoskiego;
  2. Bouquet, garni do bulionu rybnego: estragon, tymianek, duża ilość pietruszki, korzeń selera, nać selera, skórka z połowy cytryny, i ½ papryczki chili bez pestek;
  3. Bouquet, garni do mięs: korzeń pietruszki, ząbek czosnku, marchew, natka pietruszki, śladowa ilość lubczyku, tymianek cytrynowy, oregano, cząber;
- **Flan:** można go przygotować nie tylko z mleka, czy śmietany. Biorąc właściwie dowolny owoc, czy warzywo w ilości ok. 800g, dodając żółtka ok. 3szt, i 6 całych jaj, oraz 100 ml śmietany, miksując całość i odpowiednio doprawiając otrzymamy bazę wyjściową. Dalej postępujemy już jak z klasycznym flanem. Po zmiksowaniu produktów gotujemy go w kąpeli wodnej. Wyjmujemy z foremki i flan gotowy. Jest to jeszcze jedno ćwiczenie na rozwój inwencji ucznia, miłej zabawy!
- **Frytowanie:** najprościej mówiąc- rumienienie produktu w gorącym oleju, ale nie smażenie tylko rumienienie, właściwie jest to przedłużone blanszowanie. Wykorzystywane do przygotowania chrustu warzywnego.
- **Galarety:** aby łatwiej je wyjąć z naczynia, należy na chwilę zanurzyć spód naczynia w gorącej wodzie, lub obłożyć czymś gorącym, może to być gorąca ściereczka. Zanim jednak będziemy biedzić się nad wyjęciem galaretki, to musimy ją poprawnie przygotować. Jak to zrobić, by była smaczna, przezroczysta oraz miała odpowiednią konsystencję? Bazą musi być odtłuszczony, klarowny wywar; jego smak to smak galarety, więc trzeba go bardzo starannie doprawić. Najczęściej nie odtłuszczenie bulionu powoduje mętnienie auszpiku. Klarowanie można przeprowadzić za pomocą białek (na 1litr wywaru ok. 100g białek), ale też mieszaniny białek i mięsa wołowego; wykorzy-

stujemy tu bogatą w ścięgną chudą goleń wołową, uzyskujemy w ten sposób bardzo klarowną i delikatną galaretę. Podaję ten sposób właściwie jako ciekawostkę, sama nigdy nie spotkałam się z takim klarowaniem. Przygotowanie wywaru polega na przepuszczeniu przez maszynkę wszystkich składników wywaru. Dodajemy przyprawę i ocet. Następnie białko, potem przyrumienioną cebulkę, przegotowaną wodę i całość gotujemy ok. godziny na wolnym ogniu, cały czas mieszając, by białko nie przywarło do dna. Wywar przelewamy przez gazę (kilkakrotnie złożoną) lub lnianą ściereczkę, nie wyciskamy go. Żelatynę musimy namoczyć. Przez ok. 10 min w zimnej wodzie - listki żelatyny, żelatynę granulowaną również moczymy w stosunku 1:5. Napęczniałą żelatynę (listki trzeba odcisnąć z wody) rozpuścić w ciepłym wywarze. Odstawić do zastygnięcia. Auszpick można przechowywać dość długo i wykorzystywać partiami.

- **Glazurowanie:** glazurowujemy najczęściej warzywa. Jak to robimy? Produkty dusimy we własnym sosie, z niewielką ilością masła i cukru, w naczyniu pod przykryciem, na niewielkim ogniu. Na krótko przed zakończeniem procesu zdejmujemy pokrywkę, płyn powinien zamienić się w syrop. Delikatnie wyjmujemy warzywa na talerz. Uzyskują lśniąca powłokę. Tak powstaje tajemnicza marchew vichy.
- **Kolory:** jak sprawić, by potrawa była kolorowa np. ryż żółty od curry, lub czerwony od papryki? Podsmażyć przyprawy na tłuszczu, ale ostrożnie, nie wolno przypalić, bo będzie i po kolorze, i po smaku. Barwniki żółty, pomarańczowy, czerwony rozpuszczają się w tłuszczach, poza tym ich barwa staje się intensywniejsza i trwalsza.
- **Krem balsamico:** Jak go przygotować samodzielnie? Nic prostszego. Oczywiście, redukując do pożądanej gęstości ocet balsamiczny. Prawdziwy ocet balsamico dojrzewa w beczkach, niczym stare wino. Naprawdę stary ocet balsamico, to sama słodycz, jego cena dochodzi do 1000 euro za butelkę.
- **Ocet jabłkowy:** owocowy; możemy sami przygotować zalewając obierki z jabłek lub jabłka bez pestek lekko osłodzoną, ciepłą, przegotowaną wodą- w proporcji - na ok. 7 litrów wody/ 500g cukru. Można użyć, oczywiście, i innych owoców. To musi stać jak nalewka kilkanaście tygodni, ale warto poczekać. O walorach zdrowotnych warto poczytać, a smak, aromat i właściwości DOSKONAŁE.
- **Proces hartowania:** ma za zadanie przerwać dogotowanie produktu po jego wyjęciu z wrzątku; chodzi tu o zabicie temperatury wewnętrznej produktu, zapobiega to jego rozmiękczeniu; Warzywo, owoc, lub np. makaron w sałatce lepiej wygląda i lepiej smakuje. Produkty zachowują jędrność. Jest to praktyczne zastosowanie tego procesu kulinarnego.
- **Puree ziemniaczane:** nie wolno go przygotowywać za pomocą blendera czy miksera!- otrzymamy kiślowatą breję. Dobre puree uzyskamy tylko wtedy, gdy ziemniaki - gorące lub zimne - wraz z dodatkami (lub same) będziemy ubijać lub przetrzemy przez sito. Analogicznie przygotowujemy ziemniaki do kopytek lub gnocchi.
- **Puree z kasztanów:** kasztany blanszujemy we wrzącej wodzie, owijamy w tiul i układamy na dnie miedzianego naczynia. Nie można dopuścić do ich rozpadnięcia podczas gotowania. Ostudzone miksujemy i doprawiamy, według potrzeby lub uznania. W ten sam sposób przygotowujemy masę kasztanową do kremu, tylko po zmiksowaniu dodajemy miękkie masło i delikatnie łączymy. Doprawiamy do smaku

i mamy gotowy krem.

- **Przyprawy:** zawsze nabierają bardziej intensywnego smaku podczas podgrzewania, dlatego trzeba pamiętać, by potrawy, które mają być utrzymywane w podwyższonej temperaturze (bufet gorący w podgrzewaczach) doprawić łagodniej.
- **Sosy:** jeśli technika zagęszczania sosów za pomocą żółtek sprawia wam trudność, to zanim dojdziecie do wprawy, można te sosy zagęszczać w kąpieli wodnej.
- **Sól** należy wrzucać do potraw czy też do wody już po rozpoczęciu procesu wrzenia, gdyż wcześniej dodana ulega krystalizacji. Mamy 10 podstawowych gatunków soli (FOOD Christian Teubner) - od białej poprzez różową, do czarniawej.
- **Techniki grillowania:** ostatnio bardzo modne w restauracjach na przyjęciach, podstawowy podział to:
  1. Grillowanie - pieczenie bezpośrednio nad rozgrzаныmi węglami lub ogniem. Żar osiąga temperaturę od 230 st. C. do 340 st. C. Tą techniką w szybki sposób przygotowujemy pojedyncze porcje.
  2. Technika barbecue - jest to proces wędzenia w temperaturze od 110. do 120 st.C. górna granica to 150 st. C. Czas wędzenia ok. 18 godzin. Używane drewno to najczęściej orzech lub dąb.
  3. Pieczenie pośrednie - proces łączy w sobie pieczenie bezpośrednie i technikę barbecue. Polega na otoczeniu składników żarem, ale one same nie stykają się z nim. Stosowana do dużych porcji mięs. Temperatura procesu 165 st. do 175 st. C. Można pokusić się również o podwędzanie potrawy, dokładając drewnianych szczap.
  4. Wędzenie - proces można przeprowadzać w niskich (110 st. C. do 120 st. C.) lub wysokich temperaturach. Mięso nie ma kontaktu z żarem, nie dochodzi do pieczenia mięsa.
  5. Pieczenie na rożnie - cecha charakterystyczna procesu to powolne obracanie.
  6. Pieczenie na żarze - najstarsza metoda grillowania.
  7. Grillowanie na liściach - produkty są zawijane jak w folię aluminiową.
- **Trybula:** w krajach śródziemnomorskich to zioło wchodzi w skład włoszczyzny. Smak to mieszanka anyżu (u nas niezbyt popularnego, ale w Niemczech bardzo lubiany smak, nawet w deserach) i mięty. Stosujemy ją bardzo oszczędnie, gdyż jej smak zawsze dominuje w potrawie.
- **Torty:** formowane w tortownicach torty przed wyjęciem z formy należy dobrze schłodzić, będą sztywniejsze i będzie dużo łatwiej je dekorować.
- **Torebka z folii aluminiowej:** przygotowujemy ją w celu upieczenia lub grillowania w niej mieszanki warzyw, owoców, ale i zamarynowanych mięs czy ryb, zaleta - można wszystko dużo wcześniej przygotować, nawet zamrozić, i użyć w razie potrzeby. Jak ją zrobić? Bieremy spory kawałek folii, składamy błyszczącą stroną do środka (dalej wyjaśniam, dlaczego?), zakładamy końce, co najmniej trzy razy (by nic nam nie

wyplęło, można w tych torebkach marynować w zalewach nawet), jedną stronę zostawiamy otwartą, przez nią wkładamy produkty, zamykamy. Można ją opisać, i jak mówiłam, do lodówki na kilka godzin, lub do zamrażarki nawet na dłuższy okres czasu. Zamrożone wyjmujemy na kilka godzin przed użyciem i rozmrażamy w lodówce. Pieczenie i smażenie w folii aluminiowej: zawsze zawijamy błyszczącą stroną do środka produktu, ciepło odbija się i powraca do elementu przygotowywanego, skraca to znacząco czas obróbki cieplnej. Produkt smażony na patelni, zawinięty w folię aluminiową przyrumienia się, nie ulega wysuszeniu, jest smażony krócej niż nie zawinięty.

- **Smarowidła do pieczonych mięs:** obok nacierek to drugi bardzo łatwy sposób aromatyzowania pieczeni. Oto kilka z nich:
  - Ocet jabłkowy, piwo;
  - Miód musztarda.
- **Stopnie wypieczenia mięs:** temperaturę grillowanych, pieczonych mięs najlepiej sprawdzać za pomocą termometru. Pomiaru dokonujemy wbijając go w najgrubszą partię mięsa, nie dotykając kości. Mielona wołowina powinna osiągnąć temperaturę 70 st. C. Wieprzowina nie powinna mieć mniej niż 65 st. C., przeznaczona do luzowania musi osiągnąć temperaturę 90 st. C. Kurczak i pierś z indyka odpowiednio - 75 st. C., udka kurczaka natomiast - 80 st. C.

stopień upieczenia	temperatura wewnętrzna wołowina i baranina	temperatura wewnętrzna wieprzowina, kurczak, indyk
krwiste	50°C - 55°C	nie dotyczy
średniokrwiste	60°C - 62,5°C	nie dotyczy
średni	65°C - 70°C	70°C. - 72,5°C tylko wieprzowina
średniomocny	72,5°C - 75°C	75°C - 77, 5°C
mocny	75°C - 77, 5°C	80°C. - 90°C

Na temat temperatur jest wiele opinii, jedni preferują niższe (mniej strat, lepsza jakość produktu, zachowanie większości witamin, składników odżywczych), inni wolą stosować wyższe temperatury podczas obróbki cieplnej, by nie narazić się na zarzut podania czegoś surowego. Obecnie można się spotkać np. z wyraźnie obniżonymi wartościami temperatur szczególnie zalecanych dla wołowiny:

- krwiste 42-45°C
- średniokrwiste 46-52°C
- średnio wysmażone/wypieczone 54-60°C
- średniomocny 62-66 °C

Zawsze trzeba jednak uwzględnić gust gościa, zastosowaną technikę, parametry sprzętu, technikę pomiaru, oraz sam sprzęt stosowany do pomiaru, może być inny odczyt z bagnetu, inny z termometru z bagnetem a zupełnie inny wynik poda nam termometr na podczerwień. Ważne by stosować ten sam miernik, wypracujemy wtedy własną skalę temperatur. Niższe temperatury obróbki cieplnej są wykorzystywane także przy technice sous-vide (gotowanie w próżni).

- **Szpicowanie mięsa:** za pomocą cienkiego, długiego noża nacinamy otwory, zawsze wzdłuż włókien (krojone mięso w poprzek będzie ciekawie przetykane), posługując się nusakiem powiększamy otwory, za pomocą szpikulca lub drutu zakończonego hakiem przeciągamy słoninę, boczek, kiełbaski, inne rodzaje mięs lub warzywa. Ładny efekt daje cała marchew, przebijająca ligawę. Szpicowanie nie zmienia czasu obróbki cieplnej produktu.
- **Wasabi:** bardzo ostry chrzan japoński, znany w ojczyźnie pod nazwą namida, co znaczy łyż, wasali w polskim tłumaczeniu to „malwa górską”. Z malwą górską wasabi nie ma nic wspólnego, jest to bylina wodna. Do spożycia wykorzystujemy tylko korzeń. W handlu dostępny w trzech postaciach. Piszę - w trzech, choć u nas tylko w dwóch - jako proszek, który rozrabiamy wodą do konsystencji pasty, i jako gotowa pasta właśnie. Postać trzecia, u nas niedostępna to surowy korzeń, który Japończycy, tak jak my swój chrzan, obierają i trą na tarce. Sam proszek przechowywany w szczelnym pojemniku jest produktem trwałym. Jednak pasta szybko traci swój aromat i dlatego zawsze przygotowujemy tylko taką porcję, którą natychmiast zużyjemy. Natomiast gotową pastę musimy zabezpieczać, nie pozostawiać jej otwartej po użyciu.
- **Wałek:** ten prozaiczny przyrząd jest niezastąpiony do przenoszenia wszelkich ciast. Po prostu nawijamy je na niego i przenosimy.
- **Wykałaczki:** posługujemy się nimi bardzo często, choć nie zdajemy sobie sprawy, jak ciężko je wbić, a później usunąć z mięsa. Wystarczy przed użyciem zamoczyć je w oleju, pójdzie łatwiej z ich wbijaniem i wyciąganiem z porcji mięsa. Rada dotyczy również patyczków do szaszłyków.
- **Zupy kwaśne:** takie jak pomidorowa, ogórkowa; warto do nich dodać kopiastrą łyżkę miodu, uzyskamy wtedy lekko winny smak a przełamiemy kwaśność; nie używajmy jednak do tego miodu gryczanego, jest za mocny i zmieni nam smak potrawy diametralnie, nie wszystkim będzie taka odmiana odpowiadać. Miód można zastąpić cukrem.
- **Zioła świeże:** zawsze dodajemy je do potrawy w ostatniej chwili. Inaczej tracą swoje walory i właściwości.
- **Żelowanie:** pokrywanie jedzenia galaretą. Także deserów. Żelować można auszpikiem, ale i sokami owocowymi z dodatkiem żelatyny, trzeba pamiętać tylko o tym, że np. kiwi i ananas to wrogowie galaretek. Wyjątkowy smak i piękną barwę uzyskamy wykorzystując naturalne soki, powstające podczas duszenia świeżych owoców, ale i warzyw. Jest to również znakomita baza wyjściowa do lekkich sosów owocowych, czy zaskakujących- warzywnych. Tylko, jeśli mówimy o sosach - zapomnijmy o żelatynie i żelowaniu nim.

Nie wiem, czy o takie informacje chodziło, czy trafiłam w sedno. Moim zdaniem w pracy kucharza liczy się przede wszystkim znajomość produktu, technika pracy, dostępność sprzętu, oraz otwartość na zastosowanie tych czterech elementów w innowacyjny sposób. Takie ukierunkowanie ucznia przez mądrego nauczyciela, nieograniczającego go swoją wiedzą lub jej brakiem, jakimiś irracjonalnymi uprzedzeniami, może mu zapewnić optymalny start zawodowy. Najgorsze, co może spotkać ucznia, to nauczyciel, który mu powie: „to jest wstrętne, obrzydliwe”, lub „to robimy tak i tylko tak”, czyli, że inna metoda jest niedopuszczalna. Takie działanie, to jak zamknięcie przed młodym człowiekiem drzwi do następnego pokoju, pozostawienie go w przedsiönku salonu. Salonu, w którym bawić się będą uczniowie mający szczęście trafić na pedagogów z prawdziwego zdarzenia. Bo, Proszę Państwa, wszyscy wielcy Szefowie kuchni ciężko pracują, ale każdy z nich powie, że tak naprawdę świetnie się w pracy bawi.

#### **Źródła:**

Bourdain A., Świat od kuchni. W poszukiwaniu posiłku doskonałego, Wydawnictwo Carta Blanca, Warszawa 2011.

Fiedoruk A., Kuchnia lwowska, Wydawnictwo Zysk i Ska, Poznań 2010.

Kostioukovitch E., Sekrety kuchni włoskiej, Wydawnictwo Albatros, Warszawa 2010.

Teubner Ch., FOOD. Produkty spożywcze z czterech stron świata, Wydawnictwo Carta Blanca, Warszawa 2010.

+ własne doświadczenie i rozmowy z mężem - Jarosławem Uścińskim





**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Renata Gut**

Ekspertka z zakresu obsługi konsumenta, kierowniczka gastronomii  
w Sheraton Warsaw Hotel

## Komunikacja i budowanie relacji z gościem

**Wysoka jakość usług, sprawna i uprzejma obsługa jest gwarancją zadowolenia klienta.**

Z tygodnia na tydzień powstaje coraz więcej restauracji, barów i innych lokali gastronomicznych. Każde z tych miejsc zjadle walczy o klienta prześcigając się w pomysłach na jak najlepsze promocje tych miejsc, szefowie kuchni kreują coraz bardziej wymyślne dania, a barmani wyjątkowe koktajle i zaskakujące połączenia, by tylko zaspokoić i zatrzymać klienta. Dziś, obsługa gości to już nie tylko odpowiednie nakrycie stołu, zachowanie poprawnej sekwencji serwisu, dekantacja win i odpowiednie parowanie ich z posiłkiem. Dziś - przy tak ogromnej konkurencji to już nie wystarczy. W przedsiębiorstwach usługowych zatrudniani są specjaliści od spraw jakości, którzy na bieżąco zajmują się szkoleniem personelu oraz badaniem procesów. Zewnętrzne firmy szkoleniowe przygotowują wiele ciekawych ofert głównie dla działów zajmujących się sprzedażą, znajdziemy szkolenia dotyczące mowy ciała, efektywnego słuchania, autoprezentacji, komunikacji i wiele innych, tu skupimy się po trosze na każdym z aspektów. Zadajmy sobie pytanie - dlaczego lubimy być w niektórych miejscach, czujemy się tam dobrze i chcemy do nich wracać? Dlaczego są miejsca o pięknych wnętrzach z bogatą ofertą kulinarną, a jednak po wspianiałym posiłku, opuszczając restaurację już wtedy dokładnie wiemy, że więcej tu nie przyjdziemy? Co tak naprawdę sprawia, że do niektórych miejsc wracamy chętniej?

### Pierwsze i ostatnie wrażenie

Najważniejszym elementem pracy obsługi kelnerskiej jest sprawianie, by gość czuł się ważny, mile widziany i wyjątkowy, a jego oczekiwania zostały nie tylko spełnione, lecz przewyższone.

Pozytywne nastawienie i profesjonalne podejście jest niezbędne do wzorowej obsługi gościa. To jak postępujemy sami i w relacji ze współpracownikami zazwyczaj przekłada się na zachowanie przy gościach. Ogólnie rzecz biorąc należy pamiętać o kilku prostych zasadach, by:



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
**FUNDACJA**  
NOWE MEDIA

- Powitać gościa z uśmiechem i pozytywną postawą, która wyraża zadowolenie z jego obecności;
- Zawsze być miłym i profesjonalnym;
- Uśmiechać się i nawiązywać kontakt wzrokowy;
- Być zaangażowanym w rozmowę z gościem;
- Nigdy nie pić i nie jeść w miejscach publicznych;
- Mieć wyprostowaną otwartą postawę, ręce wzdłuż ciała, nigdy w kieszeni bądź złożone;
- Nigdy nie pozwolić by gość opuścił restaurację niezadowolony.

Oraz w obecności gości:

- Być zawsze uprzejmym, oferować pierwszeństwo;
- Starać się by oczekiwania klienta zostały nie tylko spełnione, lecz przewyższone;
- Nigdy nie odwracać się do gościa plecami;
- Nie prowadzić prywatnych rozmów ze współpracownikami;
- Nie grupować się ze współpracownikami.

### Rozmowa z gośćmi

Rozmawiając z gościem mamy niepowtarzalną okazję, by wyrzec na nim pozytywne wrażenie, co z kolei przekłada się na satysfakcję gościa, jego lojalność oraz tak ważną dla nas opinię zwrotną, która potem wykorzystywana jest do celów szkoleniowych. Elementem rozmowy jest aktywne słuchanie, czyli skupienie całej swojej uwagi na tym, co mówi klient. Jeśli jest taka potrzeba - notujemy ważne informacje, osoba z którą rozmawiamy bardzo to doceni widząc nasze zaangażowanie. Nigdy nie należy odpowiadać „nie wiem”, raczej zapewnimy naszego rozmówcę, że wrócimy do niego z informacją, której szuka.



## Kolejność serwisu i troska o gościa

1. Powitanie przy wejściu - pierwsze wrażenie. Najważniejszym elementem pracy obsługi kelnerskiej jest sprawianie, by gość czuł się ważny, mile widziany i wyjątkowy. Obsługa kreuje przyjazną atmosferę, a ich obowiązki nigdy nie powinny odwracać uwagi od wywierania pozytywnego wrażenia na gościu.
  - Gość powinien być powitany uśmiechem i pozytywną postawą, która wyraża zadowolenie z obecności gościa;
  - Uśmiech, kontakt wzrokowy i zaangażowanie w rozmowę;
  - Nie wolno pozwolić na to, by gość opuścił restaurację niezadowolony.
2. Zapytanie o rezerwację

Jeżeli rezerwacji dokonano należy wykonać:

3. Potwierdzenia rezerwacji

Jeżeli rezerwacji nie potwierdzono należy:

4. Sprawdzić, czy są wolne stoły, jeśli w danej chwili brak wolnych miejsc, należy zaprosić gościa do baru na aperitif, trzymanie gości przy wejściu nie jest dla nich miłe i utrudnia pracę obsłudze restauracji.
5. Prowadzenie gościa do stołu - pomoc przy krześle - należy je odsunąć, by gość mógł swobodnie usiąść. Obsługa powinna właściwie ocenić gości zanim zostanie wybrany odpowiedni stół:
  - Osoby starsze lub niepełnosprawne - stół bez pokonywania przeszkód typu schody, liczne zakręty, etc., w miarę możliwości jak najbliżej bufetu;
  - Dzieci - opiekunowie będą preferować stolik na uboczu, z wolnym miejscem na wózek bądź nosidełko, należy zaproponować krzeselko dla dzieci. W lokalu powinny być dostępne przynajmniej kredki i kartki do kolorowania, choć już w wielu miejscach tworzone są miejsca zabaw wraz z animacją dla dzieci, tak by rodzice mogli spokojnie zająć się posiłkiem. Należy traktować dzieci z uwagą i uśmiechem, rodzice to lubią. Goście z małymi dziećmi zawsze wrócą do miejsca, gdzie mogą mieć chwilę czasu dla siebie zamiast biegać sfrustrowani za znudzonymi dziećmi po restauracji.
6. Dostosować ilość nakryć do liczby gości
7. Propozycja aperitif - znajomość produktu u obsługi kelnerskiej zawsze pomaga w pracy, przyczynia się do sugestywnej sprzedaży powodując wzrost przychodu restauracji/baru, a dodatkowo spełnia funkcję edukacyjną dla gości.

Sprzedaż sugestywna - dobrze wyszkolona obsługa posiada wiedzę umożliwiającą objaśnienie i rekomendowanie dań. Napoje powinny być oferowane w pierwszej kolejności i zaproponowany wybór przynajmniej trzech z nich. Kelnerzy powinni potrafić wytłumaczyć sposoby przygotowania drinków, określić roczniki win i objaśnić aktualne oferty specjalne/promocje.

8. Prezentacja otwartego menu - często zdarza się, że kelner podaje kartę bez słowa, mile widziane jest, aby powiedział więcej na temat menu, np.: na pierwszej stronie znajdzie Pani/Pan naszą specjalną ofertę lunchową, szczególnie polecam, etc.
9. Podanie aperitif.
10. Podanie pieczywa i masła/oliwy - w zależności od rodzaju restauracji.
11. Rozłożenie serwetek na kolanach gości.
12. Przyjęcie zamówienia - rekomendacja dań, obsługa powinna dokładnie znać menu, wygląd i zawartość potraw, sosów i dodatków, a w razie specjalnych życzeń po konsultacji z Szefem kuchni dostosować się do preferencji klienta. Jeśli gość nie jest zdecydowany - należy dopytać o preferencje i zasugerować odpowiedni zestaw menu. Jeśli dania w karcie nie są oznakowane, należy uprzedzić gościa, jeśli danie jest bardzo pikantne, jeśli przyrządzenie dania wymaga dłuższego czasu. Inaczej traktujemy stałych klientów - ci, oczekują, że pamiętamy ich preferencje, sposób podania poszczególnych dań, sposób podania napojów, także gorących.
13. Zaprezentowanie karty win - rekomendacja wina w zależności od zamówionych potraw, ostatecznie i tak zdecyduje gość. Znajomość karty win. Obsługa na bieżąco bonuje wszystkie pozycje zamówione przez gości
14. Podanie zakąski szefa kuchni - „czekadefko” - z dokładnym objaśnieniem.
15. Dokrycie stołu, kolejność sztućców zgodna z przyjętym zamówieniem.
16. Podanie zimnej przekąski - zawsze należy wyjaśnić gościowi, co znajduje się na talerzu, chyba że to stały bywalec restauracji.
17. Podanie gorącej przekąski.
18. Podanie zupy.
19. Sorbet.
20. Podanie wina do dania głównego.
21. Podanie głównego dania - należy ostrzec gościa, jeśli talerz jest bardzo gorący.
22. Zapytanie o wrażenia dotyczące posiłku, czy danie spełnia jego oczekiwania.
23. Sprzątnięcie po głównym daniu.
24. Zaproponowanie serów.
25. Sprzątnięcie ze stołu soli, pieprzu, pieczywa i masła oraz zbędnych sztućców.
26. Odkruszenie stołu.
27. Zaprezentowanie karty deserów i ich rekomendacja.
28. Rozłożenie sztućców deserowych.

29. Podanie deseru.
30. Rekomendacja napojów gorących i digestiwów.
31. Podanie cukru oraz mleka i śmietanki na stół.
32. Podanie kawy lub herbaty digestiwów.
33. Wskazane zapytanie o jeszcze jedną kawę lub napój.
34. Podanie rachunku i przyjęcie płatności - rachunek (czysty i bezbłędny) powinien być podany w przeznaczonym do tego celu „płatniku” wraz z długopisem (najlepiej firmowym).
35. Pożegnanie gości - obsługa jest zobowiązana podziękować gościom za wizytę w restauracji, powinna również zapytać o ogólne wrażenia z wizyty.

### **Rozwiązywanie sytuacji problemowych**

Z reguły skargami i problemami zajmuje się kierownik lokalu, ale dobrze wyszkolony personel, który ma najbliższy kontakt z gościem w dyskretny sposób powinien przekazać opisując problem przełożonemu, tak by ten mógł właściwie zareagować. Z uwagi na konsekwencje jakie mogą potem nastąpić - zdarza się, że pracownicy ukrywają fakt niezadowolonia gościa, jeśli na przykład popełnili jakiś błąd podczas serwisu - niestety, prawdopodobnie taki klient już do nas nie wróci. Natomiast badania pokazują, że „problemowi” goście, którym przydarzyło się coś przykrego, wbrew ich oczekiwaniom, a ich problem został pozytywnie rozwiązany - okazują się najbardziej lojalnymi z gości, często powracającymi do takiego lokalu, co więcej przekazują taką opinię swoim znajomym budując tym samym bardzo dobrą reputację danej restauracji. Konfrontacja i stawienie czoła problemowi jest więc bardzo ważne, poniżej kolejność czynności:

1. wyizolować gościa, tak by nie przeszkadzać pozostałym;
2. podziękować za zgłoszenie problemu;
3. spokojnie wysłuchać tego, co ma do powiedzenia, jeśli jest taka potrzeba - robić notatki, co zresztą zostanie bardzo pozytywnie odebrane;
4. przeprosić gościa - bez względu na to, po czyjej stronie leży wina, należy okazać empatię;
5. w żadnym wypadku nie wolno obwiniać innych działów ani współpracowników;
6. okazać zrozumienie i podsumować problem;
7. postarać się rozwiązać problem;
8. wrócić do gościa i zapytać, czy satysfakcjonuje go dane rozwiązanie;
9. jeszcze raz przeprosić i podziękować za zgłoszenie problemu.

## Wysoka jakość usług gastronomicznych to zadowolony gość

Uznanie jakości usługi czy produktu zależy od klienta, a nie od zgodności z wewnętrznymi wytycznymi przedsiębiorstwa, powinno więc ono ustalić rodzaj klienta, do którego kieruje ofertę oraz sprawdzić na czym mu zależy. Aby klienci byli zadowoleni, należy wdrażać czynności, które uświadomią im, co się dla nich robi. Dbanie o klienta oznacza ciągłą konieczność bycia o krok przed nim. Jakość może być lepsza tylko wtedy, gdy klienci będą mówić o swoich wymaganiach (stąd badanie ich satysfakcji i identyfikacja obszaru do poprawy). Kluczem do sukcesu jest więc wiedza o potrzebach, oczekiwaniach i poglądach klientów, a także uznawanie troski o klienta za część całego marketingu.



Główne przyczyny powstawania problemów jakości (P.Mudie, A.Cottam, op. cit., s. 111) to:

- nierozdzielność produkcji, konsumpcji i intensywności pracy. W przeciwieństwie do produkcji towarów, świadczenie usług odbywa się w obecności klientów. Tak jak ze wszystkim, co odbywa się między ludźmi, pojawienie się problemów jest nieuniknione. Może się okazać, że pracownik obsługi ma niewielkie umiejętności prezentacyjne, niewłaściwie się zachowuje lub ubiera. To, a także wiele innych rzeczy wpływa na postrzeganie przez klienta jakości usług. Intensywne zaangażowanie się ludzi w świadczenie usług zawsze będzie potencjalną przyczyną problemów jakościowych.
- nieadekwatna obsługa klientów pośrednich i wewnętrznych. Jako że zorientowanie, spojrzenie na klienta jest jednym z czynników skutecznego zarządzania jakością, należy pamiętać o kluczowej roli, jaką spełnia klient wewnętrzny. Jest to każdy pracownik lokalu biorący udział w łańcuchu wytwarzania wartości dodanej. Aby usługa została wykonana efektywnie pracownik potrzebuje odpowiedniego wsparcia ze strony współpracowników. Powinno ono obejmować zarówno wyposażenie, jak i rozwijanie umiejętności, szkolenia oraz informacje, np. dotyczące nowych procedur. Klient wewnętrzny otrzymuje część pracy wykonanej przez kogoś innego, a następnie wzbogaca ten produkt bądź usługę o własny wkład, by z kolei przekazać je komuś następnemu w łańcuchu. Wszyscy muszą być świadomi, że każdy w firmie ma swojego klienta i powinien znać jego wymagania. Sprostanie potrzebom zapewni słuchanie i reagowanie na to, czego żąda oraz na to, co zostanie ustalone. Wymagania uzgodnione i ustalone stworzą łańcuch wartości. Nawiązane dialogi stanowią początek tworzenia się kultury zarządzania przez jakość.
- luki komunikacyjne. Dobra komunikacja jest jednym z najistotniejszych elementów zdrowej organizacji i kontaktów z klientami. Istotny problem przejawia się poprzez niedotrzymanie obietnic, niedoinformowanie klienta, nieumiejętność komunikowania się z klientem w sposób dla niego zrozumiały, brak umiejętności słuchania.
- konieczne jest rozpoznanie specyficznych potrzeb poszczególnych klientów. Organizacje usługowe muszą wykazać się wrażliwością na to, co sądzą klienci o tym, jak się ich traktuje.

## Doskonalenie jakości usług

Ulepszanie jakości usług nie jest zadaniem prostym. Jego skutki dotyczą całej kultury organizacji. Konieczne jest określenie podstawowych determinantów jakości, jako że znajomość tego, co ją warunkuje jest sprawą najważniejszą. Oceny jakości można dokonywać tylko w kontekście konkretnych potrzeb. Informacje gromadzone za pomocą badań rynkowych pozwalają kształtować wyobrażenia kierownictwa firmy i jej pracowników o potrzebach i oczekiwaniach klientów. Trzeba jednak pamiętać, że kryteria, jakimi kierują się nabywcy w ocenie różnych usług ciągle się zmieniają i są uzależnione od pewnych grup czynników zmienności oceny, takich jak poziom dochodów, wiek, wykształcenie, moda, styl życia, itp.

A. Parasuraman wymienia dziesięć podstawowych kryteriów oceny jakości przez klientów (A.Parasurman, V.A. Zeithamlm L.L. Berry A Conceptual model of service quality and its implications for the future research, "Journal of Marketing" 1985. [W:] M. Kachniewska, op. cit., s. 61):

- dostępność usługi (lokalizacja, godziny otwarcia, czas oczekiwania),
- informacja o usługach firmy (dostępność, przystępność, forma),
- kompetencja (fachowość przygotowania usługodawcy),
- uprzejmość,
- wrażliwość (chęć zaoferowania pomocy),
- zaufanie (wiarygodność i rzetelność),
- odpowiedzialność,
- bezpieczeństwo,
- rodzaj stosowanych środków materialnych (wyposażenie, estetyka),
- znajomość i zrozumienie potrzeb nabywców.

Należy więc wziąć je pod uwagę, chcąc przewidzieć oczekiwania klientów i identyfikację poziomu oceny, którą będą się kierowali wybierając daną usługę.

Trzeba jednak pamiętać, że preferencje klientów są uzależnione od pewnych grup czynników zmienności oceny, takich jak: poziom dochodów, wiek, wykształcenie, moda, styl życia. Można więc wskazać szersze spektrum kryteriów oceny (R.Kolman, T. Tkaczyk, Jakość usług, TNOiK, Bydgoszcz 1996, s.20):

- zgodność z życzeniem,
- skuteczne spełnienie celu,
- bezpieczna realizacja,
- trwałość efektu,

- szybkość realizacji,
- minimum wkładu materiałowego w realizację,
- minimum wkładu finansowego usługobiorcy,
- maksimum najlepszych doznań klienta.

Uwzględnienie tego zestawu kryteriów w praktyce wymaga stałej obserwacji i znajomości zachowań i oczekiwań nabywców.

Należy umiejętnie zarządzać oczekiwaniami klienta. Aby przyciągnąć klientów organizacje często podwyższają ich oczekiwania; składają obietnice związane z tymi elementami ich działania, które, jak sądzą klient będzie cenił. Ma to zapewnić firmie przewagę nad konkurencją. Należy jednak uważać ze składaniem różnych obietnic, często bowiem są one trudno wymierne, ale i podwyższają oczekiwania klienta w sposób nierealistyczny. Z reguły lepiej jest przewyższyć oczekiwania klienta, niż go rozczarować.

Ważne jest również umiejętne zarządzanie dowodami (P.Mudie, A.Cottam, op. cit., s. 114), na które szczególnie z punktu widzenia organizacji usługowej, składa się wiele rzeczy, które klient uważa za wyznaczniki mówiące, jaka dana usługa może być i jaka faktycznie była. Dowody grają ważną rolę w wizerunku firmy, który można kreować na przykład odpowiednim wystrojem czy architekturą, a także atmosferą. Można świadomie projektować przestrzeń, tak aby oddziaływała w określony sposób na oczekiwania i spostrzeżenia nabywców. Różne czynniki, takie jak kolory, muzyka, umeblowanie mogą wywołać różne odczucia i wyobrażenia na temat organizacji, na przykład: przyjaźń, elastyczność, zyczliwość, spokój, skromność, racjonalność. Fizyczne aspekty usługi są niezwykle ważne, klienci spodziewają się ich współgrania z naturą danej usługi. Niezgodność powoduje, że czują się niepewnie i niewygodnie.

Nieodzowne wydaje się też pomaganie klientowi w zrozumieniu usługi, jeśli chce się świadczyć usługi wysokiej jakości.

Jakość nie wytwarza się w próżni, ale w całej organizacji (ze wszystkimi jej niedoskonałościami), dlatego też trzeba rozwijać kulturę jakości w całej organizacji. Na zapewnianie usług wysokiej jakości wpływa wiele czynników organizacyjnych (E. Gładosz, Kreowanie kultury jakości a TQM, „Problemy Jakości”, 02/2002):

- ludzie (zestaw obowiązków, dobór personelu, szkolenie, nagrody, przebieg pracy zawodowej);
- organizacja i struktura (integracja i koordynacja funkcji i struktura sprawozdawcza);
- pomiar (śledzenie reklamacji i zadowolenia klientów oraz ocena pracy);
- wsparcie systemów (techniczne, komputerowe, bazy danych);
- usługi (przypadające wartości, zakres i jakość, normy działania, spełnianie potrzeb i oczekiwań);
- programy (zarządzanie reklamacjami, instrumenty sprzedaży i promocji, instrumenty



zarządzania);

- komunikacja wewnętrzna (polityka i procedury, informacja zwrotna wewnątrz organizacji);
- komunikacja zewnętrzna (kształcenie konsumenta, tworzenie oczekiwań, wizerunek).

**Czynniki te mogą zarówno pomagać, jak i przeszkadzać w zapewnianiu wysokiej jakości.**

Wahań jakości świadczonych usług wynikających z ludzkiej niedoskonałości można uniknąć dzięki zastosowaniu automatyzacji. Zanim podejmie się taką decyzję należy przeprowadzić badania, które stwierdzą, jakie części wymagają wkładu ludzkiego, a jakie automatyzacji. Niebezpieczeństwo tkwi jednak w tym, że automatyzacja może przejąć dane funkcje ze względów innych, niż konieczność automatyzacji. Poza tym trzeba pamiętać, że klienci zwykle cenią sobie bardziej kontakt z osobą niż z maszyną.

Organizacje muszą stale monitorować swoje działania przez zasięganie opinii klientów na temat świadczonych przez siebie usług. Zaleca się rozważenie pięciu imperatywów (L.L.Berry, V.A. Zeithaml, A. Parasuraman, Five imperatives for improving service quality, „Sloan Management Review”, lato 1990, s. 29-38. [W:] P.Mudie, A.Cottam, op. cit., s.117) ulepszania jakości usług,

- jasno sprecyzować rolę usługi i normy dla pracowników oraz przekazywać i podkreślać te normy.
- szukać talentów - przydzielać ludzi do pracy stosownie do ich zdolności i umiejętności oraz dać im możliwość większej elastyczności i kontroli nad wykonywanym zadaniem.
- podkreślać wagę zespołu usługowego - praca w zespole jest atrakcyjna i potencjalnie skuteczna dla zapewnienia jakości. Sprawą niezmiernie ważną jest tu działanie kierownictwa. Czasami głęboko zakorzeniony negatywny stosunek do pracy i silne osobowości mogą uniemożliwić rozwijanie ducha zespołowego. Dlatego też dobrzy pracownicy muszą wiedzieć, że kierownictwo zajmuje jakieś stanowisko w stosunku do pracowników, którzy po prostu nie wykonują swoich obowiązków.
- postawić na niezawodność - jest ona niezbędnym składnikiem usług doskonałych, przy czym uważa się, że nie można zaakceptować niezawodności mniejszej niż stuprocentowa i o taką właśnie powinny się starać organizacje usługowe. Ponieważ realnie rzecz biorąc taka sytuacja jest właściwie niemożliwa do osiągnięcia, zakłada się czasami określony, niski poziom zawodności, jeśli nie ma to poważnych konsekwencji.
- być twórczym w rozwiązywaniu problemów. Organizacje usługowe nie są w stanie uniknąć pomyłek w obsłudze klienta, najważniejsze jednak, jak potrafią na nie zareagować. Klienci muszą odczuć, że coś się robi, by rozwiązać ich problem.

Wysoki stopień specjalizacji usług sprawia, że nie każdy klient potrafi określić, czy została ona wykonana dobrze. Trudność właściwej oceny wynika między innymi z jej złożonego charakteru. Klienci życzą sobie usług wysokiej jakości, choć niewielu byłoby w stanie uzgodnić jej definicję. Przejawia się ona w zetknięciu z usługą, zaprojektowaniu usługi, wydajności oraz organizacji i kulturze. Między usługodawcami i klientami istnieją

luki związane z oczekiwaniami klientów i percepcją oferowanej jakości. Wypełnianie tych luk jest nie lada wyzwaniem. Konieczne jest odpowiednie zarządzanie oczekiwaniami klienta i konsekwentne zapewnienie spełnienia obietnic dotyczących jakości oraz przekraczanie tych oczekiwań w najważniejszych dziedzinach.

Punktem wyjścia może być wyodrębnienie przyczyn złej jakości, co może potem służyć za podstawę do podjęcia działań mających na celu jej ulepszenie. Ulepszenia łatwiej będzie zauważyć, jeśli podejmie się kroki w kierunku ustanowienia norm i na tej podstawie dokonywania oceny działalności.

Najważniejszy jest gość. Bardzo uważnie słucha się jego komentarzy, bowiem to właśnie on kieruje jakością. To jego wymagania kształtują pracę ludzi. Informacje o wymaganiach gości uzyskuje się w czasie rozmowy z nim oraz z kwestionariuszy które goście chętnie wypełniają. W większości firm obecnie bada się i mierzy zadowolenie klientów. Zazwyczaj zleca się to doświadczonym firmom zewnętrznym. Goście otrzymują ankiety drogą elektroniczną bądź w formie drukowanej. Ankieta zawiera najczęściej kilkadziesiąt pytań, i jest automatycznie generowana i wysyłana do gościa tuż po jego wymeldowaniu, nie częściej jednak jak raz na pół roku. Jest to wspaniałe źródło informacji, w ten sposób możemy się dowiedzieć co i jak robić lepiej, gdzie tkwi problem i czego oczekują od nas klienci. Sieci hotelowe porównują wyniki pomiędzy poszczególnymi hotelami w najważniejszych kategoriach: czystość, bezpieczeństwo, wartość za pieniądze, napotkane przez gościa problemy oraz sposób w jaki zostały rozwiązane, szybkość, odpowiedzialność i efektywność obsługi, jakość jedzenia, wystrój, wygoda, atmosfera, dostęp do Internetu i inne. Wyznaczona do tego celu osoba kontaktuje się z gośćmi między innymi wtedy, gdy ocena jest bardzo niska, a nie został przy niej umieszczony żaden komentarz, uprzejmie prosząc o sprecyzowanie co wpłynęło na niską ocenę i identyfikację obszaru do poprawy.

Tak więc, w każdym hotelu indeks zadowolenia gościa zajmuje najwyższe miejsce w skali zarządzania, porównywalne do wyników finansowych.

### **Główne czynniki jakości Usług, na które zwraca się szczególną uwagę to:**

- niezawodność - wykonywanie pracy rzetelnie i dokładnie.
- pewność - budzenie zaufania i spolegliwość
- rzeczywistość - tworzenie wrażenia poprzez wygląd zewnętrzny.
- empatia - okazywanie troskliwej i szczególnej, zindywidualizowanej uwagi.
- reagowanie - zapewnienie szybkiej i terminowej usługi.

Przywódcy mają świadomość, że powinni wiedzieć o kliencie najwięcej, jak to tylko możliwe, zarówno o jego oczekiwaniach (co jest dla nich ważne, co powoduje ich zadowolenie, jak ważne jest dla nich każde z oczekiwań), jak i tym jak postrzega produkt (jak ocenia hotel, i jak radzi sobie konkurencja, co może go nie zadawalać) i jakie ma zażalenia (co nie działa, a co działa). Nie pytają więc, czy jest zadowolony, ponieważ wiedzą, że tylko ci „bardzo” zadowoleni, zachwyceni klienci są lojalni.

## Ciągłe doskonalenie

Zmiana jest faktycznym, naturalnym stanem rzeczy, częścią życia, a oczekiwania klientów nie są tu wyjątkiem. Dla organizacji oznacza to dotrzymywanie kroku życzeniom gości zarówno dzisiaj, jak i jutro. Jedynym sposobem na wygraną na rynku jest ciągłe udoskonalanie produktów i usług. Nie ma innej alternatywy. Stojąc w miejscu pozwala się wyprzedzić konkurencji. Nawet najlepsi w swojej dziedzinie muszą stale ulepszać, żeby pozostać numerem jeden. O usprawnianiu powinno się pamiętać codziennie, na wszystkich poziomach organizacji. Ludzie często postrzegają postęp jako wielkie skoki naprzód. Mimo, że czasami doskonalenie właśnie w taki sposób się odbywa, w większości przypadków może on być trudny do utrzymania i kontynuowania.

## Gruntowanie jakości usług od samego początku

Zła jakość kosztuje firmy od 15 do 40 procent obrotów. Aby uniknąć takich finansowych kłopotów, odpowiedzialne organizacje ustanawiają politykę „Po pierwsze Jakość”, to znaczy umieścić sprawy związane z kosztami, zakupami, funduszem, akcjonariuszami, pracownikami, a nawet krótkoterminowy zysk na drugim miejscu - za jakością określoną przez klienta. Oczywiście ustanowienie takiej polityki wcale nie jest łatwe. Najważniejsze, aby kierownictwo wyższego szczebla objęło przywództwo, formalnie zobowiązując się do przestrzegania zasad związanych z polityką „Po pierwsze Jakość” i zapewniając jej zastosowanie w całej organizacji. „Jakość przede wszystkim” zobowiązuje wszystkich do wykonywania bezbłędnie swojej pracy. W ten sposób, jakość jest bezpośrednio wkomponowana w pomiary i kontrolę jakości, a nie tylko kojarzona z ostatnim etapem inspekcji. Czasami, uwaga tak skupiona na jakości, wpływa niekorzystnie na natychmiastowe zyski, ale bezkompromisowe stosowanie polityki „Po pierwsze Jakość” zapewni długotrwałą przewagę konkurencyjną dzięki trwałemu zadowoleniu gości.

## Rozwiązywanie problemów na podstawie faktów i informacji

Zaraz po pojawieniu się problemu, ludzie często sądzą, że znają już rozwiązanie.

Taka tendencja jest jedną z przyczyn, z powodu których organizacje notorycznie doświadczają tych samych problemów. Przed rozwiązaniem problemu, pierwszym krokiem powinno być zebranie faktów i danych. Do pomocy w gromadzeniu, zobrazowaniu, analizie i zaprezentowaniu danych pozostałym członkom organizacji służą liczne narzędzia, między innymi listy kontrolne i wykresy przyczynowo-skutkowe, by wyliczyć tylko kilka z nich. Powinno się mierzyć wszystkie etapy procesu.

Hotele, nieustannie, własnymi siłami i przy pomocy specjalistów z zewnątrz, prowadzą różnego rodzaju badania marketingowe. Są to badania, zarówno rozpoznawcze (dyskusje, zbieranie opinii, poglądów), opisowe (pozwalające zidentyfikować zjawiska i zbadać ich strukturę), jak i przyczynowe (ujawniające powody i źródła pojawiania się pewnych zjawisk) (J.Altkorn, Marketing w turystyce, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997, s.169). Służą one przede wszystkim ustaleniu atrybutów oferowanych usług z punktu widzenia użyteczności dla klienta i szybkiemu reagowaniu i dostosowaniu się do sytuacji. Źródła danych stosowane w hotelarstwie to, na przykład:

- uwagi gości;
- skargi gości;

- kwestionariusz wypełniany przez gościa. Ocenia on usługi hotelu, czystość pokoju, łazienki, szybkość z jaką reagowano na jego prośby, jak rozwiązywano jego problemy. Większość pytań jest otwartych, więc klient ma okazję (i naprawdę to robi) napisać, co mu się podobało, a co nie. Komentarze są analizowane na bieżąco, a odpowiednie działania podejmowane natychmiast. Taka ankieta ma przede wszystkim na celu ujawnienie źródła i poziomu satysfakcji gościa bądź jego ewentualnych zastrzeżeń;
- ankieta elektroniczna. Zewnętrzna firma konsultingowa, wysyła co miesiąc kwestionariusze do stałych gości z kilkudziesięcioma takimi pytaniami, jak: „Czy pracownik był przyjazny?“, „Czy pobyt był wart pieniędzy, które wydał/a Pan/Pani na hotel?“, „Jak ocenia serwis i nastawienie pracowników?“ Zestawienia wyników podsumowywane są co miesiąc, mierzy się lojalność gości i podkreśla, co trzeba poprawić, by satysfakcja gości wzrosła;
- uwagi pracowników zgłaszane na co dzień;
- uwagi kierowników działów;
- anonimowe kontrole standardów i jakości usług.

Niezwykle pomocna przy sprawdzaniu założeń i wyborze odpowiednich źródeł danych jest zasada „trzech konkretów“:

- pójść do konkretnego miejsca,
- dojrzeć konkretny problem,
- rozmawiać z konkretnymi ludźmi uczestniczącymi w procesie i uzyskać od nich fakty.

Zasada ta jest wytyczną w weryfikacji czy decyzje są oparte na faktach, a nie w „próżni“, jest testem rzeczywistości.

Omawiając sposoby zdobywania informacji dotyczących zaspokojenia potrzeb klienta nie można pominąć benchmarkingu<sup>7</sup>. Opiera się on na regule Sun Tzu, dotyczącej sztuki wojennej: „Poznaj siebie i swojego wroga“, połączonej ze starożytnym słowem japońskim DANTOTSU, oznaczającym dążenie do stania się najlepszym z najlepszych.

Benchmarking, „jest to ciągły proces mierzenia wyrobów, usług i procedur względem najsilniejszych konkurentów lub tych firm, które uznawane są za liderów przemysłu.“<sup>8</sup> Definicja ta otwiera sposobność nie tylko do obserwowania najsilniejszych konkurentów, ale także firm, od których można czegoś się nauczyć.

Tłumaczenie głosu klienta jest prawdopodobnie jedną z najbardziej skomplikowanych rzeczy. Ponieważ goście są niezdecydowani, nie wyrażają się jasno. Jeśli klienci są niezadowoleni - nie powiedzą nam tego wprost, tylko po prostu odejdą.

<sup>7</sup> Od angielskiego słowa benchmark - znaczy punkt odniesienia, standard, wzorzec

<sup>8</sup> Definicja ta została podana przez Davida Kearnsa, szefa Xeroxa z okresu rodzenia się benchmarkingu.

## **Źródła:**

Altkorn J., Marketing w turystyce, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997.

Berry L. L., Zeithaml V.A., Parasuraman A., Five imperatives for improving service quality, "Sloan Management Review", Vol. 31, No. 4, Summer 1990.

Gładosz E., Kreowanie kultury jakości a TQM, „Problemy Jakości” 2002.

Kolman R., Tkaczyk T., Jakość usług, TNOiK, Bydgoszcz 1996.

Mudie P., Cottam A., Usługi. Zarządzanie i marketing, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998.

Parasurman V. Zeithamlm A.,Berry L.L., A Conceptual model of service quality and its implications for the future research, "Journal of Marketing", Fall 1985.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

## CZĘŚĆ III

# Samouczek - nauczycielki i nauczyciele na nowych ścieżkach dydaktycznych

**Aleksandra Dołgań**

Ekspertka z zakresu dydaktyki przedmiotów zawodowych

*„non vitae, sed scholae discimus”*

*(uczymy się nie dla szkoły, lecz dla życia)*

Seneka Młodszy

## Innowator, buntownik czy oportunistą - nauczyciel w sytuacji zmiany, czyli różne smaki doskonalenia zawodowego

„Nauczyciele pracują w zmiennej i niepewnej cywilizacji, uczestniczą w procesie transformacji ustrojowej i wynikającej z niej reformie systemu edukacji. Dlatego akcenty w systemie edukacji przesuwać się z jego funkcji adaptacyjnej na twórczą i innowacyjną, ale jej nie zastępują. Większość nauczycieli interesuje się przede wszystkim teraźniejszością i do niej próbuje się dostosować” (Banach, s. 122).

Tak sformułowana diagnoza ogólnie ujętego systemu edukacji szczególnie celnie ilustruje edukację zawodową. Wciąż zmieniające się nazwy i zakresy zawodów, wymagania programowe, obszary egzaminacyjne, niż demograficzny, spadek zainteresowania wykształceniem zawodowym wśród uczniów, nowe technologie, trendy, mody żywieniowe to otoczenie, które sprawia, iż współczesny nauczyciel zawodów gastronomicznych notorycznie staje w obliczu zmian. Ilość i zakres czynników, które wokół niego ulegają ciągłym przekształceniom jest tak duża, iż myślenie o przyszłości staje się niedoścignionym marzeniem, zjawiskiem na skraju snu i jawy. Możliwe jest jedynie mierzenie się z symptomami teraźniejszości i uaktualnianie swej wiedzy i umiejętności - dostosowywanie się do świata współczesnego.



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media” ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fnnm.pl  
[www.horeca.fnnm.pl](http://www.horeca.fnnm.pl)

  
**FUNDACJA  
NOWE MEDIA**

Czy duże zainteresowanie nauczycielek/nauczycieli udziałem w praktykach zawodowych stanowi przełom w takim postrzeganiu funkcjonowania współczesnego nauczyciela zawodu? W jaki sposób środowisko nauczycielskie reaguje na zmiany? Jakie postawy i zachowania przejawia? Co chętniej zmienia, siebie czy swoje otoczenie? Robi to dla kogoś lub czegoś? Kogo i czego? - oto przegląd literatury poszukujący odpowiedzi na tak sformułowane pytania.

## Zmiany, zmiany i... innowacje

Zmiana układu wzajemnych stosunków człowieka z otoczeniem prowadzi do zakłócenia stanu równowagi, czyli stałości układu zależności zewnętrznych i wewnętrznych w funkcjonowaniu systemu. Zakłócenie tej równowagi wywołuje w człowieku stan aktywności po to, by powrócić do poprzedniej sytuacji. Procesy przywracania zakłóconej równowagi to procesy regulacji, które należy podzielić na procesy przystosowywania się człowieka do otoczenia oraz procesy oddziaływania człowieka na otoczenie. Zatem człowiek reguluje swoje stosunki w zmiennym i zmieniającym się środowisku w dwójnasób: poprzez zmienianie siebie lub zmienianie otoczenia. W pierwszej sytuacji modyfikacje struktur wewnętrznych zachodzą pod wpływem uczenia się człowieka w różnych sytuacjach, w przypadku drugim rzeczywistość jest przekształcana przez podmiot (zachowania twórcze) (Tomaszewski, s. 493-494).

Stan równowagi oraz harmonii jednostki ze środowiskiem to przystosowanie, które należy podzielić na integrację - przystosowanie wewnętrzne i adaptację - przystosowanie zewnętrzne. Proces adaptacji w sytuacji radykalnej zmiany może przebiegać następująco:

- szok i niewiara w konieczność zmiany,
- odrzucenie sytuacji - opór przed uświadomieniem sobie konieczności zmiany,
- poczucie niekompetencji, przy jednoczesnym uświadomieniu sobie konieczności zmiany; frustracja wynikająca z niewiedzy,
- zgoda - zaakceptowanie sytuacji i zgoda na pozbycie się starych nawyków, gotowość na przyjęcie zmiany,
- testowanie zmiany - próby podejmowania nowych zachowań, uczenie się ich, zmiana postaw,
- akceptacja zmiany - radzenie sobie w nowej sytuacji,
- integracja - nowe zachowania stają się częścią zachowań danej jednostki (Kamińska-Juckiewicz, s. 90).

Należy podkreślić, iż jednostka, która cechuje się dużą odpornością na stany braku równowagi skłonna jest częściej dokonywać zmiany w swoim otoczeniu niż zmieniać siebie. Dokonuje tego dopiero w sytuacjach traumatycznych, przy dużym stopniu rozbieżności między wymaganiami otoczenia a jej możliwościami (Ratajczak, s. 181-185).

Specyficznym rodzajem zmiany jest innowacja - „to zmiany o charakterze rozwojowym, wprowadzone przez podmiot działający do programu i (lub) procesu zinstytucjonalizowanej praktyki ze względu na osiągnięcie jakościowo nowych i lepszych rezultatów

(Schulz, s. 152)”. O sytuacjach innowacyjnych należy mówić gdy wprowadzane zmiany mają charakter świadomy i celowy - są wprowadzane dla zwiększenia możliwości realizacji zadań (Ratajczak, s. 134).

Zakładając, iż nauczycielka/nauczyciel zgłaszający chęć udziału w projekcie działali świadomie i celowo po to aby zwiększyć poziom swych kompetencji zawodowych, wpisali się w charakter innowacyjnych działań. Różnorodność postaw i zachowań prezentowanych przez nich podczas spotkań diagnozujących nakazuje z rezerwą podchodzić do takich stwierdzeń. Czy wszyscy uczestniczki/uczestnicy projektu we wszystkich sytuacjach okazali się innowatorami? Warto przyjrzeć się głębiej teoriom zmiany i rodzajom ludzkich na nią reakcji.

## Różne role i styl gry

Charakterystycznym przejawem zachowania człowieka w sytuacji innowacyjnej jest opór wobec zmian, rozumiany także jako rodzaj psychicznego nastawienia, determinującego obojętne lub negatywne postawy wobec innowacji i mogący przybierać formę agresji, buntu lub unikania. Najbardziej negatywną reakcją jest agresja, która wiąże się z silnymi, emocjonalnie naładowanymi i nieracjonalnymi postawami przejawiając się w otwartym lub symbolicznym zwalczaniu zmian. Bunt stanowi nieco mniej negatywną reakcję i zasadza się na idei, iż likwidacja pewnego stanu rzeczy ma prowadzić do zastąpienia go innym. Unikanie jest natomiast najsłabszym przejawem negatywnego zachowania wobec innowacji. Opór wobec zmian może także wiązać się z zachowaniami konformistycznymi o charakterze oportunistycznym. Wówczas człowiek dostosowuje się do proponowanych zmian mimo, iż nie uznaje ich za słuszne albo też nie ma na ich temat własnego zdania. Taka reakcja jednostki podyktowana jest potrzebami, aktualną sytuacją i presją społeczną, nie jej indywidualną postawą. Oportunistą nie jest dynamiczny, brak mu inwencji, nie angażuje się w proces zmian, gdy to nie daje mu konkretnych korzyści. Działa dla efektu, na pokaz (Mądrzycki, s. 104). Oportunizm jest formą oporu wobec zmian, czyli rodzajem negatywnego przystosowania się do zmian otoczenia, gdzie proces adaptacji pozostaje w sprzeczności z procesem integracji (Kamińska-Juckiewicz, s. 93).

Perspektywa socjologiczna pozwala spojrzeć na tematykę reakcji człowieka na zmiany pod innym kątem, podkreślając, iż proces zmian odbywa się w określonym otoczeniu, w którym funkcjonują siły napędowe (inspirujące i dynamizujące zmianę) oraz siły hamujące - przeciwdziałające i utrudniające zmiany (Stoner, Wankel, s. 308). Socjologowie zwracają uwagę również na siłę wpływu liderów opinii, zwierzchników w procesie przejmowania nowości, wyodrębniając pięć kategorii odbiorców innowacji, w zależności od tego, jak szybko przyswajają oni zmiany:

- innowatorzy (2,5% populacji), którzy jako pierwsi zmieniają swe zachowania społeczne, pierwsi przyswajają zmianę;
- pionierzy (13,5% populacji), którzy są liderami opinii w grupie, nie inicjują ani zmian, ale je uprawomocniają poprzez swój autorytet i wysoką pozycję w grupie;
- wczesna większość (34% populacji) - to naśladowcy przyswajający innowację w ślad za tymi, którzy cieszą się większym autorytetem w grupie;
- późna większość (34% populacji) - to kategoria sceptyków, którzy przyswajają zmiany wówczas, gdy zmusi ich do tego presja społeczna lub ekonomiczna;





- maruderzy (16% populacji) przyswajają innowację jako ostatni w grupie, cechuje ich nadmierne przywiązanie do tradycji i niechęć do zmian (Schulz, s. 170-172).

G. Holmes wymienia natomiast pięć form negatywnego stosunku do zmian:

- konformizm - zgoda na zmianę bez większego przekonania,
- wycofywanie się - przystąpienie do wprowadzenia zmiany i dokonanie odwrotu od podjętej decyzji
- rytualizm - przesadne eksponowanie zewnętrznych form zmiany a nie jej istoty,
- odrzucanie - wykazywanie otwartego oporu przeciw zmianie,
- zaadaptowanie - dostosowanie zmiany do swoich potrzeb (Holmes).

Oto przyczyny negatywnego podejścia do innowacji. Na stworzonej przez socjologów liście źródeł oporu wobec zmiany znalazły się:

- postrzeganie zmiany jako zbyt radykalnej,
- postrzeganie zmiany jako nie przynoszącej korzyści,
- posiadanie wcześniejszych, negatywnych doświadczeń we wdrażaniu zmian,
- niejasny cel wprowadzania zmian,
- brak autorytetu osoby wprowadzającej zmianę,
- brak motywacji do podejmowania ryzyka,
- niski poziom etyki zawodowej pracowników,
- niewielkie wsparcie czynników zewnętrznych (Ekiert-Grabowska, s. 81).

Istnieją też elementy blokujące otwartość na zmianę, które drzemią w samym człowieku. Z. Kwieciński dzieli je na:

- filozofię nadmiaru zmiany;

- przekonanie, że podstawowe są zmiany ekonomiczne;
- postawa, że potrzebna jest tylko zmiana modernizująca, racjonalnie poprawiająca w zasadzie dobre konstrukcje, struktury podstawowe po to, by zapobiec zmianom niekontrolowanym, gwałtownym;
- brak poczucia potrzeby zmiany (jest nierealna, nie da się kontrolować jej ubocznych skutków), jest przecież dobrze, na zmianie można stracić - to postawy osób zorientowanych na status quo;
- przekonanie, że cele są dobre, trzeba tylko upowszechnić techniki ich realizacji (zwolennicy „postępu” i zmian instrumentalnych);
- orientacja, że najważniejsze to przetrwać kryzys - nic się nie da zrobić (Kwieciński, s. 243).



Nauczycielki/nauczyciele korzystają z coraz liczniejszych form doskonalenia zawodowego. Jednak mniejsze znaczenie ma fakt ilości przebytych praktyk, kursów, staży. Należy bardziej przyjrzeć się, zbadać postawy i zachowania nauczycielek/nauczycieli wobec udziału w tego rodzaju przedsięwzięciach.

Obserwacja, wywiady, test niedokończonych zdań oraz testy rysunkowe ukazały cały wachlarz podejść nauczycielek/nauczycieli do realizowanych praktyk.

W zależności od przyjętej optyki wśród uczestniczek/uczestników projektu można wyłonić zarówno jednostki bierne jak i czynne wobec treści im przekazywanych, osoby prawdziwie zaangażowane w rozwój swych kompetencji oraz buntownicze, nie zgadzające się z formą lub treścią praktyk a także (niestety) osoby „uprawiające maskaradę”, „grę pozorów”, wykazujące postawę oportunistyczną. Przypomnieć i podkreślić należy, iż z założenia wszystkie badane osoby wykazały chęć do uczestnictwa w programie, więc oficjalnie wykazały się postawą, podejściem innowacyjnym, rzeczywistość jednak ukazała inne oblicza nauczycielek/nauczycieli.

Zaobserwować można było postawy konformistyczne: „Skoro uważasz, że tak powinno być, to ja to zrobię mimo, że mam inne zadanie”, wycofywanie się: „Ojej, a czy ja mogę jeszcze zrezygnować?”, rytualizm objawiający się dbaniem o dokładne przygotowanie miejsca pracy, narzędzi, ale brakiem zainteresowania nauką konkretnych umiejętności. Zdarzały się także sytuacje odrzucenia: „Nie będę zmywać, bo nie taka jest moja rola w kuchni, nie po to przyjechałam”, a także pełnej adaptacji do sytuacji innowacyjnej: „To ciekawe i ważne czego się dowiedziałem, na pewno to wykorzystam...”

### Nie taki nauczyciel straszny...

Wszystkie z zaproponowanych teorii dotyczących reakcji ludzi na zmiany, zarówno te o charakterze psychologicznym, jak i te socjologiczne, stawały się niejednokrotnie podstawą badań mających na celu diagnozę środowiska nauczycielskiego i jego reakcji wobec reformatorskich działań poszczególnych ekip rządzących, różnych pomysłów na edukację.

Interesujący przegląd tych analiz zaprezentowała M. Kamińska-Juckiewicz. Wyłania się z nich obraz nauczyciela świadomego swych zadań, własnych możliwości, chętnego do wprowadzania zmian, przejawiającego pewne predyspozycje do twórczego myślenia, znajdującego zadowolenie w wykonywaniu wybranego zawodu, będącego jednakże orędownikiem optymalności działań nowatorskich w sensie materialnym i psychologicznym, który zdaje sobie sprawę z tego, co jeszcze powinno być zrobione, np. polepszenie warunków wykonywania pracy. Autorka zwraca uwagę także na przeszkody w porzuceniu wad szkoły, zmianom w kierunku nowego - cytując Z. Kwiecińskiego, T. Lewowickiego, M. Szymańskiego, B. Śliwerskiego, A. Nalaskowskiego wymienia:

- „postępujące rozproszenie obrazu tożsamości szkoły i grupowej tożsamości nauczycieli”;
- „syndrom wypalenia zawodowego, który obejmuje takie objawy jak: depersonalizację, obniżenie motywacji do działania, brak poczucia kompetencji zawodowej, wyczerpanie emocjonalne, obniżenie aktywności”;
- „etatyżacja świadomości nauczycieli, którzy przeważnie nie potrafią i nie chcą korzystać z wolności myślenia i działania; bezrefleksyjna obojętność wobec zdarzeń zewnętrznych, powiązana z biernością wobec własnego tworzywa nauczania i z nieudolnością do jakiegokolwiek komentowania współczesności, z tradycjonalizmem w traktowaniu swej funkcji zawodowej (przekazywanie wiedzy podręcznikowej, kontrolowanie jej opanowania, chętnie podkreślanie swojej wiedzy”;
- „wysoki poziom frustracji nauczycieli wynikający z niskiego uposażenia i niskiego statusu społecznego”;
- „narastające konflikty w środowisku nauczycielskim, które są świadomym przeżywaniem silnych emocji, jako konsekwencji frustracji”;
- „kompetencje nauczycieli, a w zasadzie niedobór kompetencji o charakterze interpretacyjnym, polegających na obecności w warsztacie codziennej pracy aktualnych pytań, metod i odkryć nauki, zdolność do ponawiania pytań filozoficznych”;

- „stosowanie zbyt abstrakcyjnego modelu dydaktyki zorientowanego na nauczyciela, a nie na uczniu”.

Powyższa lista ukazuje liczne uwarunkowania pracy nauczycielek/nauczycieli, o których nie należy zapominać analizując ich codzienną pracę. Warto przypomnieć, iż nauczycielką/nauczycielem trzeba się „stać” i „stawać się nim na nowo każdego dnia”, stąd też konieczna jest analiza teorii, ludzi i metod, które nauczycielki/nauczycieli kształtują.

## O edukacji dla nauczycieli

Według B. Śliwerskiego jeśli chcemy mieć w oświacie nauczycieli, którzy byliby transformatywnymi intelektualistami, to najpierw oni sami muszą przejść przez proces autotransformacji (samodoskonalenia w zakresie mistrzostwa dydaktycznego i osobistego) lub rezygnacji z zawodu. Nie należy poddawać nauczycieli terrorowi rodzimej i marnej wytwórczości, gdyż skorzystają z emigracji wewnętrznej (ucieczka w życie rodzinne i przetrwanie w szkole albo ucieczka z zawodu) (Śliwerski).

Tymczasem analiza literatury skłania do sporządzenia niemałej listy dotychczasowych niedociągnięć w edukacji przyszłych nauczycieli:

- reproduktywne formy przygotowania zamiast twórczych i aktywnych;
- nastawienie na przekaz wiedzy a potem umiejętności; na kształtowanie postaw i kompetencji sprzecznych ze współczesną orientacją teologiczną
- brak akcentu na kształtowanie umiejętności wychowawczych;
- słabe przygotowanie do współdziałania z instytucjami edukacji równoległej;
- zbyt małe wyeksponowanie kształcenia określonych postaw narodowych, ideowych i społecznych;
- brak przygotowania w zakresie myślenia przyszłościowego (Adamek, s. 114).



W kontrofensywie pojawiają się także konkretne zapotrzebowania odnoszące się do edukacji nauczycieli według, których przyszły nauczyciel powinien:

- uwzględniać zmieniające się zapotrzebowanie rynku na kadry;
- nabywać umiejętności, jak i czego uczyć;
- uczyć się reagowania na zmiany i spotkania z wyzwaniem cywilizacyjnym;
- rozbudzać u uczniów pasję;
- posiadać aksjologiczny fundament nie tylko w kształceniu, ale i w aktywności zawodowej (Adamek, s. 114).

Tymczasem przegląd literatury pedeutologicznej, wielość problemów związanych z kształceniem i doksztalaniem nauczycieli niezmiernie komplikuje jednoznaczne zdefiniowanie nowego podejścia, które pozwoliłoby w sposób jednoznaczny osiągnąć sukces w kształceniu kadr oświatowych. Badacze sami przyznają, że nie znają:

- teorii, z którą wszyscy się zgadzają,
- żadnej metody, która byłaby jednakowo skuteczna w przygotowaniu do zawodu,
- modelu kształcenia akceptowanego przez wszystkich,
- czynności uczenia się, której wyniki do końca dałoby się przewidzieć, a których zaobserwowanie niekiedy jest niemożliwe,
- żadnych wniosków badawczych, których nie można by podważyć (Adamek, s. 114).

Tak więc, czy współczesny nauczyciel skazany jest na samotne błądzenie w meandrach idei kształcenia, świecie „rozmytych” znaczeń, bez pewnych drogowskazów i jasno oznaczonych map? Na to pytanie także nie ma jednej prawdziwej odpowiedzi. Pewne jest jednak to, że kluczem do wzmacniania własnego profesjonalizmu jest własna refleksyjna aktywność, pogłębianie samoświadomości i samodzielne zdobywanie wiedzy.

Na ogół profesjonalizm utożsamiany jest przez nauczycieli z perfekcyjnym, odtwórczym rzemiosłem, a nie z szeroko rozumianym rozwojem osobowym i profesjonalną świadomością, która warunkuje inicjatywy koncepcyjne i podejmowanie decyzji w unikatowych, nieprzewidywalnych sytuacjach szkolnych, dydaktycznych. Istnieje prawdopodobieństwo, iż poza innymi, licznymi uwarunkowaniami, nauczycielom brakuje narzędzi dostępu (Interfejsu), który umożliwiłby im pełne i swobodne przekształcanie, nowego doświadczenia oraz twórcze jego spożytkowanie. Uniwersalnym interfejsem zawsze była, jest i będzie wiedza oraz język, który jest jej nośnikiem. Człowiek, który interesuje się światem społecznym, stawia pytania, poszukuje odpowiedzi, uczestniczy w dialogu, sięga po literaturę, potrafi krytycznie spojrzeć na otaczający go świat, nigdy nie „zgubi klucza” do właściwie rozumianego profesjonalizmu nauczycielskiego - rzemiosła, na które należy patrzeć w kontekście rozwoju osobowego każdego nauczyciela (Arciszewska, s. 296).



### Kilka ruchomych drogowskazów...

Zgodnie z przyjętą koncepcją pedagogika nie wskaże już nauczycielom jednej „najwłaściwszej” drogi, kroczenie po której pozwoli uzyskać sukces dydaktyczny w relacji uczeń - nauczyciel i stworzy wychowanka twórczego, pełnego pasji, jedynych słusznych postaw i relacji ze światem. Szkoła przyszłości musi zrezygnować z „zaściankowej koncepcji nauczycielskiego profesjonalizmu” (Day, s. 260) zgodnie, z którą jedynie nauczyciel mógł wiedzieć wszystko i najlepiej. Dzisiejszy profesjonalizm i profesjonalizm jutra zasadzać się powinien na rozwoju osobowym każdego nauczyciela, przyznawaniu się do własnej niewiedzy, błędami, poszukiwaniem, refleksją (Day, s. 22-23).

Cechą charakterystyczną współczesności są zmiany, przyszłości także nie należy postrzegać w kategoriach jakiegokolwiek stałości. Rodzaj reakcji człowieka mierzącego się ze zmianą, również tą innowacyjną, zależy od wielu czynników, ale z całą pewnością daje świadectwo o jego poziomie rozwoju osobowego. Nie należy oczekiwać, iż nauczyciel stający wobec koncepcji zmiany lub sam podejmujący działania innowacyjne będzie jedynie bezrefleksyjnym wykonawcą planu, absolutnie nie. Nie wszystko bowiem co nowe, musi być jednocześnie lepsze. Istnieją liczne przykłady, iż wprowadzenie zmian przyniosło więcej szkód niż pożytku a opór wobec zmian okazał się pożyteczny i uzasadniony (Kamińska-Juckiewicz, s. 101), bowiem: „Wprowadzenie w życie innowacji nie jest samo w sobie pozytywne, tak jak nie jest negatywny sam w sobie sprzeciw wobec zaakceptowania zmiany” (Schulz, s. 34). Racjonalny opór skutkujący dyskusją, refleksją charakteryzuje ludzi świadomych sytuacji, własnej wartości oraz celów, do których dążą. Sytuacją jednoznacznie negatywną jest oportunizm jako odpowiedź na innowację. Nauczyciel, który jedynie dla efektu, na pokaz staje się orędownikiem oraz uczestnikiem zmian działa na ogół jedynie z chęci konkretnego zysku (np. dokument ukończenia szkolenia, studiów, itp.) lub spełniając oczekiwania innych, uginając się pod presją społeczną. Nie jest to postawa, która mogłaby wejść do kanonu cech nauczyciela przyszłości.

„Dobry nauczyciel to taki, który wie, co robi, co chce z dziećmi robić; wie, dlaczego to robi i po co. Konsekwentny, stanowczy, a jednocześnie ciepły i otwarty na uczniów. Dostrzega w nich ludzi a jednocześnie swoich uczniów. Potrafiący stawiać granice, dawać poczucie bezpieczeństwa. Mający entuzjazm dla świata. Pokazujący swoim przykładem, że dobrze się jest uczyć, że to piękne i interesujące. Rozwijający się i czerpiący z tego frajdę.

Pracowity. Lubiący świat i ludzi. Potrafiący dojrzeć piękno świata i światem się zachwycać. Potrafiący krytycznie myśleć. Inteligentny, z poczuciem humoru, operujący pięknym, bogatym językiem. No, a przede wszystkim dobry i kochający prawdę, jakkolwiek górnolotnie by to nie zabrzmiało” (Adamek, s. 116).

Oto „prosta” recepta z uczniowskiej ławki, gdzie umiłowanie prawdy okazuje się mieć bardzo wysokie notowania. Wobec tak sformułowanych uczniowskich pragnień, oportunistyczne postawy nauczycieli wobec zmian wydają się karygodnym zachowaniem.

W jaki sposób nie zgubić się w meandrach teorii kształcenia, modeli dydaktycznych, ofertach doskonalenia nauczycieli?

Pierwsza odpowiedź dotyczy refleksyjnego działania zgodnie z koncepcją nauczyciela jako refleksyjnego praktyka D. Schöna (Day, s. 51-54). Według badacza, świadomie działający nauczyciel musi wplatać refleksyjność w każdy etap swej pracy - planowanie, realizowanie i ewaluację swych dydaktyczno-wychowawczych czynności. Aby świadomie analizować swe funkcjonowanie „w”, „nad” oraz „po” działaniu konieczna jest wytrwałość, uważność, świadomość pedagogiczna, otwartość na krytykę. Wszystko po to aby działać świadomie, zdając sobie sprawę z tego co należy robić, dlaczego i jakie skutki to działanie powinno przynieść.

Refleksyjna postawa wiąże się nierozdzielnie z koniecznością ciągłego doskonalenia swego warsztatu pracy, dlatego też druga wskazówka to systematyczne pogłębianie wiedzy o otaczającym świecie społecznym, o sobie samym, swoich współpracownikach, zjawiskach, postawach, relacjach. Konieczna jest zatem ciągła i systematyczna lektura literatury zarówno tej fachowej jak i „mniej fachowej” uzupełniona refleksją oraz dyskusją.

Życie w społeczeństwie opartym na wiedzy wyklucza tych, którzy pozwalają dezaktualizować się swym wiadomościom a idea „life long learning” od wielu lat jest już rzeczywistością, która nie traci na znaczeniu.

Kolejnym drogowskazem na ścieżce własnego rozwoju zawodowego jest świadomy udział w praktycznych formach doskonalenia zawodowego nauczycieli, np. praktyki zawodowe, staże. Jest to propozycja, która bezpośrednio koreluje z postawą refleksyjną nauczycieli oraz koniecznością wzbogacania stanu swej wiedzy i umiejętności. Za przykład uczenia się przez doświadczenie posłużyć może cykl uczenia wg D. Kolba, zgodnie z którym, aby przebyte doświadczenie zaowocowało nauką muszą wystąpić cztery kolejno następujące po sobie etapy:

- doświadczenie - konkretne wydarzenie?;
- refleksja - co się wydarzyło?, jak to było?;
- generalizacja - dlaczego tak się stało?;
- zastosowanie - jak to wykorzystać w praktyce? (Kamiński, Jemielnik).

Doświadczenie przez nauczycieli codzienności spoza murów szkolnych, a następnie refleksyjne przenoszenie wiedzy i umiejętności do praktyki szkolnej ma szansę w przyszłości zburzyć przekonanie, iż szkoła „buduje przepaść między swymi praktykami a praktykami codzienności” oraz, że jest archaiczną, odzwierciedla starą, nie istniejący już porządek

społeczny (Nowak-Dziemianowicz, s. 160-161). Warunkiem koniecznym jest jednakże aktywne, prawdziwe uczestnictwo w aktywnych formach doskonalenia, nawet jeśli wiąże się ono (najczęściej tak jest) z przejściem przez wszystkie etapy adaptacji do zmiany, poczynając od szkolu, odrzucenia a kończąc na wewnętrznym przystosowaniu.

Ostatni drogowskaz na ścieżce świadomego rozwoju nauczycielek/nauczycieli jest prostą konsekwencją poprzednich. Pisząc o kompetencjach, postawach i roli doświadczenia w poznaniu, nie sposób nawiązać do kompetencji kluczowych, stanowiących kontinuum raportu UNESCO z 1996 roku, formułującego „koncepcję edukacji przez całe życie”, opartej na czterech filarach:

- Uczyć się, aby żyć wspólnie z innymi.
- Uczyć się, aby wiedzieć.
- Uczyć się, aby działać.
- Uczyć się, aby być.

Zgodnie z tymi ideami w 2006 roku Parlament Europejski przyjął zalecenie w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie jako połączenie wiedzy, umiejętności i postaw odpowiednich do sytuacji. Sformułowano osiem kompetencji kluczowych, które niezbędne są do „samorealizacji i rozwoju osobistego, bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia” ([ec.europa.eu/dgs/education](http://ec.europa.eu/dgs/education)). Oto one:

- porozumiewanie się w języku ojczystym,
- porozumiewanie się w językach obcych,
- kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne,
- kompetencje informatyczne,
- umiejętność uczenia się,
- kompetencje społeczne i obywatelskie,
- inicjatywność i przedsiębiorczość,
- świadomość i ekspresja kulturalna.

Są to konkretne wskazania kierunków, do których należy zmierzać dbając o własny rozwój a także rozwój swoich podopiecznych.

Podsumowując, należy z całą pewnością stwierdzić, iż praktyki zawodowe stanowią ogromną szansę dla nauczycielek/nauczycieli na wyjście z zakłętego kręgu jedynie adaptacyjnej funkcji edukacji zawodowej - w stronę twórczości i innowacji. Nie należy jednak ukrywać, że z szansy tej nie wszyscy skorzystają. Przyszłość należy do tych, którzy już dziś aktywnie działają, podejmują trud refleksji i dyskusji nad swymi działaniami a stając wobec sytuacji trudnych unikają nieracjonalnego buntu lub postaw oportunistycznych.



## Źródła:

Adamek I., Poszukiwanie dobrego nauczyciela. Klika odniesień do pracy nauczycieli i szkoły, (w:) Nauczyciel w świecie współczesnym, red.: B. Suchacka, M. Szymański, Kraków 2008.

Arciszewska E., Wybrane determinanty rozwoju nauczycielskiego profesjonalizmu, czyli konteksty bycia nauczycielem - nowatorem, (w:) D. Klus-Stańska (red.), Dokąd zmierza polska szkoła? Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa, 2008.

Banach Cz., Polska szkoła i system edukacji, Przemiany i perspektywy, Wydawnictwo A. Marszałek, Toruń, 1997.

Day Ch., Od teorii do praktyki: rozwój zawodowy nauczyciela, Gdańsk, 2008.

[ec.europa.eu/dgs/education](http://ec.europa.eu/dgs/education)

Ekiert-Grabowska D., Ludzie w sytuacji zmiany. (w:) D. Elsner, Stwórzmy wspaniałe przedszkole, Chorzów, 1996.

Holmes G., Change and People, Oxford Centre for Education Management, 1995.

Kamińska-Juckiewicz M., Postawy i zachowania nauczycieli wobec reformy edukacji w Polsce, Novum, Płock, 2002.

Koźmiński A, Jemielniak D., Zarządzanie od podstaw, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa, 2008.

Kwieciński Z., Dynamika funkcjonowania szkoły, Toruń 1995.

Mądrzycki T., Psychologiczne prawidłowości kształtowania się postaw, WSiP, Warszawa 1977.

Nowak-Dziemianowicz M., Oblicza nauczyciela - oblicza szkoły, Toruń, 2001.

Ratajczak Z., Człowiek w sytuacji innowacyjnej, Warszawa, 1980.

Schulz R., Nauczyciel jako innowator, WSiP, Warszawa 1989.

Schulz R., Studia z innowatyki pedagogicznej, Toruń 1995.

Stoner J.A.F, Wankel Ch., Kierowanie, PWE, Warszawa 1992.

Śliwerski B., Z kim reformować polską szkołę?, „Nowa Szkoła”, nr 3, 1998.

Tomaszewski T., Psychologia, PWN, Warszawa 1977.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Urszula Samel**

Zasadnicza Szkoła Zawodowa przy Zespole Szkół Gospodarczych w Elblągu

## Kultura spożywania posiłków. Scenariusz zajęć

**Odbiorcy:** uczniowie i uczennice klas pierwszych szkół gimnazjalnych.

**Cel główny:** rozbudzenie w młodzieży świadomości, iż postawa przy stole jest elementem kultury osobistej człowieka.

**Cele szczegółowe:** wskazanie wartości dobrych manier, jako zespołu zachowań akceptowanych przez ogół społeczeństwa; rozbudzenie świadomości estetycznej związanej z kulturą spożywania posiłków; wskazanie na istotną rolę spożywania posiłków przy wspólnym stole, jako siły łączącej ludzi; kształtowanie i utrwalanie poprawnych nawyków higienicznych związanych ze spożywaniem posiłków.

**Metody:** scenki, pogadanka, warsztaty z wykorzystaniem elementów zastawy stołowej, burza mózgów.

**Środki dydaktyczne:** plansze dydaktyczne, zastawa stołowa, bielizna stołowa, prezentacja multimedialna.

Uwagi, wskazania: zaleca się by zajęcia były prowadzone przez 2 osoby.

**Zasady organizacji zajęć:**

- W sali znajduje się odpowiednio nakryty bielizną i zastawą stołową stół dla czterech osób, przy którym osoby realizujące projekt będą odgrywały scenki oraz wykonywały krótkie czynności związane z prezentacją postaw przy stole, sposobem posługiwania się sztuczcami, czynności związane z estetycznym nakrywaniem stołu. Stół służy również do tego, aby uczestnicy rozbudzili w sobie poczucie estetyki i ważności stołu jako elementu wpływającego na kulturę spożywania posiłków.
- Na tablicy, gablotach itp. zostają rozwieszane plansze niezbędne do realizacji metody aktywizującej (plansza nr 1 - „dobre maniere”; plansza nr 2 - „złe maniere”) oraz plan-



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
**FUNDACJA  
NOWE MEDIA**

sza z „Kodeksem dobrego zachowania się przy stole”, która będzie wykorzystana przy podsumowaniu zajęć.

- Uczniowie zostają posadzeni na krzesłkach w kilku rzędach naprzeciw prowadzących.
- Każdy uczeń musi mieć odpowiednie pole do obserwacji zajęć oraz łatwość dostępu do plansz, stolika prezentacyjnego w celu wzięcia aktywnego udziału w zajęciach.
- Zajęcia w większości przebiegają na zasadzie dialogu prowadzący-uczeń, ćwiczeń pokazowych, ćwiczeń aktywizujących, a nie na zasadzie wykładu.

Przebieg zajęć:

### **I Faza wstępna**

1. Sprawy organizacyjno- porządkowe.
2. Prezentacja osób prowadzących oraz wyjaśnienie celu spotkania (prowadzący 1).
3. Nawiązanie do poprzedniego bloku realizacji projektu oraz wskazanie wartości „dobrych manier”, ja ko zespołu zachowań akceptowanych przez ogół społeczeństwa (prowadzący 2).

*Poprzez dobre maniere rozumiemy taki sposób zachowania się i traktowania innych, który akceptowany jest przez ogół społeczeństwa. Dobre maniere pozwalają nam godnie żyć, a co ważniejsze, dostrzegać wokół siebie innych ludzi i ich potrzeby. Dzieje się tak, ponieważ dobre maniere zawsze wydobywają z człowieka tylko dobro.*

*W dzisiejszym świecie chcemy „żyć na luzie”, być wolni, żyć wygodnie, cieszyć się życiem i „używać życia”. Rodzi się zatem pytanie: po co nam do tego dobre maniere? Czy warto o nich mówić? Czy warto je propagować w dzisiejszym świecie? Dziś chcielibyśmy Wam uświadomić, że są one na pewno nieodzowne w życiu każdego człowieka. To one decydują o tym, czy jesteśmy ludźmi, a może - czy stajemy się ludźmi, bo jak mówi znane powiedzenie*



*„Człowiek to brzmi dumnie”, a jednak bardzo trudno być człowiekiem.*

*Przekonamy się dziś, że między sposobem spożywania posiłków a odpowiednim funkcjonowaniem w społeczeństwie, też istnieje ścisła zależność, ponieważ nasza postawa przy stole świadczy o kulturze osobistej człowieka; „To w jaki sposób jesz, powie innym kim jesteś”.*

## **II Faza realizacyjna**

### **1. „Pokaż mi jak jesz, a powiem Ci kim jesteś”**

Prowadzący nim przejdą do realizacji scenki dotyczącej prawidłowych i negatywnych zachowań przy stole uświadamiają uczniom wartość duchową wspólnego spożywania posiłków, nawiązując do odczuć każdego z gimnazjalistów, kiedy w tygodniu nie ma czasu na wspólne spożywanie posiłków w czasach „pogoni za pieniądzem”, a odczuć każdego człowieka w trakcie adorowania niedzielnych posiłków lub w trakcie świąt.

Prowadzący 1:

*W czasach pierwotnych jedzenie było jedynie czynnością zaspokajającą potrzeby życiowe organizmu. Z chwilą jednak powstania więzi między ludźmi stało się ono siłą ożywczą, łączącą rodzinę, przyjaciół, wspólne spożywanie pokarmów umożliwia bowiem pogłębianie przyjaźni, wymianę poglądów, okazanie gościnności, oderwanie się od kłopotów dnia codziennego. Ta druga funkcja wymaga od nas przestrzegania dobrych obyczajów. One świadczą o nas i naszym szacunku dla drugiego człowieka! Nie sposób przecież jeść samemu prostacko, a w towarzystwie powoli, ze smakiem, estetycznie.*

Prowadzący 2:

*W tym momencie chcielibyśmy przedstawić Wam krótką scenkę prezentującą najczęściej spotykane w społeczeństwie złe maniere przy spożywaniu posiłków. Waszym zadaniem jest obserwacja naszych zachowań i wyszczególnienie jak najwięcej zaobserwowanych błędów, które później skomentujemy razem.*

Prowadzący przechodzą do odegrania scenki przy stoliku reprezentacyjnym. Scenka składa się z dwóch części. W pierwszej, siedząc przy stole i prowadząc dyskusję na dowolny temat starają się zachowywać naganie, m.in. mlaskają przy jedzeniu, siorbią napoje, dmuchają w potrawy w celu ostudzenia, żują gumę, serwetkę płócienną zawieszają pod szyją, podpierają głowę przy stole, trzymają nogi na krześle itp. Scenka w pewnym momencie zostaje przerwana przez jednego z prowadzących w celu komentarza, co zaobserwowali uczniowie, jakie były ich odczucia, czy wszystkie zachowania są akceptowane w społeczeństwie.

Druga część scenki polega na prezentacji pozytywnej postawy w trakcie spożywania posiłków. Rozpoczyna się od wejścia prowadzących do sali i zaprezentowania dobrych manier związanych z szacunkiem mężczyzny do kobiety (wpuszczenie kobiety jako pierwszej, pomoc w zdjęciu okrycia wierzchniego, zaproszenie do stołu, odsunięcie prawidłowo krzesła itp.). Dalej scenka odgrywa się podobnie, tzn. jest prowadzona w spokoju, z kulturą dyskusja na dowolny temat, z zachowaniem prawidłowej, wyprostowanej postawy, odpowiedniego sposobu chwytania i posługiwania się sztućcami, z zachowaniem przestrzegania

zasady, że mężczyzna nadal służy kobiecie przy stole.

Scenka zostaje przerwana i prowadzący zachęcają uczniów do dyskusji na temat atmosfery scenki, zachowań. Uświadamiają tym samym, że przedstawiona relacja, między kobietą a mężczyzną i wzajemnym szacunku, obowiązuje również w domu, w społeczeństwie w stosunku do osób starszych, naszych gości, osób mających wysokie stanowisko służbowe itp.

Po skończonej dyskusji prowadzący przechodzą do realizacji następnego bloku zajęć.

## 2. „Odrobina historii nie zabraknie” (prowadzący 2)

Prowadzący nr 1 - *Nim przejdziemy do realizacji zajęć, w trakcie których pokażemy Wam, że jedzenie i picie można dosłownie nazwać „sztuką”, chcielibyśmy wprowadzić Was w świat krótkiej historii, skąd w ogóle wzięły się sztuczki, jakiej nabierały stopniowo formy, bez których właściwie w naszym społeczeństwie „kulturalne spożywanie posiłków” nie jest możliwe.*

Prowadzący 2

*Nóż, łyżka i widelec...niezbędne przybory w trakcie jedzenia. Uplęło jednak wiele lat, zanim przybrały one obecny wygląd i stały się środkiem ułatwiającym spożywanie pokarmów oraz podnoszącym estetykę stołu. Obecną rolę zaczęły grać stosunkowo niedawno, kilka stuleci temu, nie pojawiły się na stole jednoznacznie.*

*Jako pierwszy pojawił się nóż. Posługiwano się nim już w epoce kamiennej, jako osobiste narzędzie wykorzystywane w walce, polowaniu, dlatego przez dłuższy czas nie budził zaufania i nim pojawił się na stole pozostawał tylko w kuchni na wyposażeniu służby.*

*Druga pojawiła się łyżka, początkowo wykonana z kości, rogów, drewna, gliny. A jaki miała kształt? Pierwsi ludzie pili wodę jak zwierzęta, później używali do tego dłoni, których kształt przypomina obecna łyżka- odpowiednio ułożone dłonie człowieka.*

*Jako ostatni pojawił się widelec zrobiony wg wzorów wziętych z przyrody, z gałęzi, ręki człowieka. Wpierw miał dwa zęby, w XIX w. trzy, a później cztery. Podobno jako pierwszy na stole pojawił się we Włoszech w XIII w. W początkowej fazie nóż i widelec były noszone na pasku, a łyżka za cholewą, a jako standardowe wyposażenie stołów pojawiły się dopiero w połowie XIII w.*

Prowadzący nr 1 (przerzywa dyskusję)

*„Ale nie zawsze, kto pierwszy ten lepszy”...*

*Chociaż widelec pojawił się stosunkowo późno, to jednak wysunął się na plan pierwszy stając się najważniejszym sztuczkiem. Za pomocą widelca jemy przecież zdecydowaną większość potraw. Drugim z kolei „sztuczkiem” jest ręka (jemy chleb, owoce, sery itp.). Trzecim co do ważności jest łyżka, jemy nią przecież zupy, potrawy płynne. Na samym końcu znajduje się nóż, spełniający dwie funkcje: zasadniczą polegającą na rozdrabnianiu i pomocniczą w stosunku do widelca (łopatka zgarniająca jedzenie na widelec).*

### 3. „Jedzenie i picie to też sztuka”

Prowadzący 2- wprowadza słuchaczy do następnego bloku zajęć i wyjaśnia, że kulturalne zachowanie się przy stole polega nie tylko na zachowaniu odpowiedniej postawy, dobrych manier, ale również sztuką jest: odpowiednio, gustownie nakryć stół, który ma wpływ na atmosferę spożywania posiłków, a także, odpowiednie posługiwanie się sztuczkami i ich zastosowanie do tego, aby „powiedzieć” nimi np. o skończonym posiłku.

Prowadzący 1- w pierwszej części przechodzi do zaprezentowania i omówienia odpowiednio nakrytego stołu (wyjaśnia miejsce na stole poszczególnych elementów zastawy stołowej, funkcje białej zastawy, zastosowanie serwetki płóciennej angażując do dyskusji uczniów). Uświadamia również gimnazjalistom, że serwetka złożona w formę dekoracyjną, służy do tego, aby po podejściu do stołu rozłożyć ją i położyć na kolanach. Informuje, że składanie serwetek może być dla nich wspaniałą zabawą, podobną do sztuki origami (podaje źródła, skąd uczniowie mogą zasięgnąć informacji na temat, w jaki sposób składa się serwetki i zachęca do pozostania na przerwie, w celu ćwiczeń praktycznych), a tym samym mogą przy najbliższej okazji świąt, później Dnia Matki, nakryć wspaniale stół już samodzielnie.

Dalsza część zajęć polega na zaprezentowaniu sposobu trzymania sztuczek w trakcie konsumpcji oraz sposobu ich ułożenia na talerzu po skończonym posiłku oraz w momencie prowadzenia rozmów przy stole (co oznacza ułożenie sztuczek równolegle, na krzyż).

Prowadzący 2- uświadamia gimnazjalistów, że nieużywanie sztuczek w trakcie posiłków w niektórych populacjach na świecie nie świadczy o braku kultury.

*Pewne narody Azji uznały, że posługiwanie się nożem, którym można zranić i zabić drugiego człowieka narusza normy moralne np. Chińczycy, Japończycy jedzą pałeczkami, kraje afrykańskie używają rąk. Z pewną wyższością spoglądamy niekiedy na obyczaje obowiązujące w innych regionach świata, uważając, że nasze są jedynie słuszne, godne naśladowania. Czy mamy rację? Oczywiście- nie. Wykazujemy więcej tolerancji i szacunku dla obyczajów powstałych w innych warunkach społecznych i geograficznych.*

*Według badań UNESCO najwięcej ludzi na świecie je palcami, następną grupą posługuje się pałeczkami, stosunkowo najmniej ludzi używa widelca i noża.*

### 4. Żarty żartami, a my tu o poważnych sprawach... (prowadzący 2)

W tej części bloku w ramach rozluźnienia sytuacji oraz w celu pokazania, że zasady kulturalnego zachowywania się przy stole dotyczą nie tylko nas samych, ale również nam należy się szacunek w trakcie pobytu w zakładach gastronomicznych prowadzący opowiadają prawdziwą historię z życia oraz kilka żartów o kelnerach.

1. Historyjka dotyczy prawdziwego zdarzenia w barze szybkiej obsługi, gdzie grupa młodych ludzi spożywała wspólnie posiłek przy stole, przy którym siedziała również starsza kobieta. W trakcie konsumpcji pani ta wyjęła na oczach wszystkich swoją sztuczną szczękę i położyła na serwetce na stole, co niestety wpłynęło na to, iż większość młodych ludzi oczywiście w pierwszej chwili mieli świetną zabawę, ale później okazało się, że nie mieli w ogóle ochoty dokończyć swojego posiłku.

Morał: nie tylko młodzi ludzie nie znają się na zasadach savoir vivre, ale również świadczą

to o tym, że nasza naganna postawa przy stole, może drugiej osobie „obrzydzić” posiłek.

## 2. Kawały (prowadzący 1, 2)

- Panie kelner to wino jest ciepłe- denerwuje się gość w restauracji.
- To niemożliwe, przed chwilą sam dolewałem do niego zimnej wody!

- Proszę o befsztyk!
  - Nie ma.
  - To... kotlet schabowy...
  - Nie ma.
  - To niech będzie jajecznicą.
  - Nie ma.
  - W takim razie proszę o płaszcz!!!
- Kelner patrzy na wieszak i mówi: - Przykro mi, ale też nie ma!

Gość zamawia bigos, żurek i dwie bułki.

- Panie! - krzyczy do kelnera- bułki są mokre!
- Co ja poradzę, gdy człowiek w jednej ręce niesie talerz z zupą, w drugiej ręce talerz z bigosem, a bułki pod pachami, to mają prawo się spocić!

Przychodzi Eskimos do baru i mówi:

- Kelner, colę proszę!
- Z lodem?
- Nawet mnie nie denerwuj!!!!!!

## 5. Kultura jedzenia i picia w miejscach publicznych

Po opowieści kawałów prowadzący zajęcia wspominają krótko również o tym, w jaki sposób powinniśmy zachowywać się przy spożywaniu posiłków w szkole jedząc kanapki na przerwie, na stołówce, ale również w kinie, teatrze.

Poruszane problemy:

- trzymanie kanapki przez papier czy woreczek, jeśli nie mamy czasu na umycie rąk, bo przerwa jest za krótka
- nie jedzenie na lekcji, bo pracujemy z zeszytem, książkami
- dzielenie się całąścią jedzenia, a nie tylko „gryzem” ze względów higienicznych, ale również ze względów moralnych (nie mamy świadomości czy osoba, która prosi nas o „gryza” ma tylko chęć spróbować, czy może naprawdę jest głodna)
- nie zabieramy słodkości do teatru, bo rozprasza to aktorów, a od jedzenia są przerwy i bar
- w obecnych czasach mody amerykańskiej w kinie dozwolone jest spożywanie drobnych przekąsek, ale z poszanowaniem innych osób, które przyszły do kina na film, a nie po to, żeby słuchać szeleszczenia papierkami.

## 6. Kodeks kulturalnego zachowywania się przy stole- metoda aktywizująca „Burza mózgów” (prowadzący nr 1)

*Na podsumowanie zajęć chcielibyśmy zaproponować Wam krótkie ćwiczenie, mające na celu stworzenie wykazu dobrych i złych manier dotyczących zachowywania się przy stole. Na karteczkach są wypisane pewne zachowania, których Waszym zadaniem jest zakwalifikowanie jako „dobrą” albo „złą” manierę i wyjaśnienie, dlaczego tak uważacie. Karteczki przyklejacie na przygotowanych planszach.*

(Uczniowie pojedynczo losują karteczki i uzasadniają swój wybór, a ich wypowiedź uzupełniają inni uczniowie lub/i prowadzący)

Opisy na karteczkach:

(„+”)

- pestki, ości wypluвам dyskretnie na łyżeczkę lub widelec i odkładam na brzeg talerza
- zachowuję umiar w jedzeniu i piciu
- nie zawsze „kto pierwszy ten lepszy”- ktoś jest ważniejszy przy stole
- ład na talerzu
- sztucę i widełce „mówią” za nas
- sprzątam po sobie

(„-”)

- serwetkę do wytarcia ust zawieszam pod szyją
- dmucham w potrawę, żeby wystygła
- w trakcie jedzenia opieram łokcie o blat
- czasami może mi się głośno „odbić” przy jedzeniu
- zabieram słodkości do teatru
- jedzenie wyrzucam do śmieci
- rozmawiam w trakcie jedzenia

*Na podstawie tego krótkiego ćwiczenia stworzyliśmy razem bardzo krótki „Kodeks dobrego zachowania się przy stole”. Na podsumowanie uzupełnimy go wykazem dodatkowych, ale jak ważnych, manier, który zebraliśmy dla Was na tym jednym plakacie .*

(prowadzący pokazuje plakat „Kodeks dobrego zachowania się przy stole” i na podsumowanie odczytuje jak powinniśmy zachowywać się przy stole, a czego powinniśmy się wystrzeżać. Może również zaangażować do tego chętnego ucznia).



## 7. Podsumowanie zajęć

*Na zakończenie chcielibyśmy Wam serdecznie podziękować, w symboliczny sposób, za udział w naszych warsztatach i za wspólną zabawę, wręczając całej Waszej klasie dyplom, który możecie powiesić sobie w klasie, a tym samym zajrzeć do kodeksu np. na godzinie wychowawczej, albo w momencie kiedy będziecie czuli taką potrzebę. Chcielibyśmy również życzyć Wam powodzenia w dążeniu do osiągnięcia celów w życiu, pamiętając zawsze o dobrych manierach, które jak dzisiaj doświadczyliście są nieodzowne w życiu człowieka i świadczą o jego kulturze osobistej. Mamy również nadzieję, że po dzisiejszych warsztatach będziecie propagowali te dobre maniere wśród swoich rówieśników, w domu, w otoczeniu, pamiętając o tym, że: „Uprzejmość to waluta, co bogaci nie tego, kto ją otrzymuje, lecz tego kto ją rozdaje...” (dyplom prowadzący 1 wręcza wychowawcy albo przewodniczącemu klasy-załącznik 1 do scenariusza)*

Prowadzący 2- na zakończenie warsztatów nawiązuje również do kwestii poszanowania jedzenia, które tak często dzieci, młodzież, ale również dorośli wyrzucają do śmieci. Często dzieci wyrzucają kanapki, nie chcąc zrobić przykrości mamie, która je przygotowała.

*Chleb to nie tylko pokarm, ale także ważny symbol... Mimo powszechności, do dziś zachował się w nas podświadomy dla niego szacunek.*

- Eucharystyczna hostia, opłatek, azyle, jest chlebem życia duchowego;
- W starożytności i w średniowieczu chleb stanowił ważną część świadczeń w naturze;
- Położony spodem do góry nadal uchodzi za zły omen;
- Godzien najwyższej czci święty dar boży (...chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj...);

Dlatego starajmy się, by nie był marnowany i wyrzucony do śmieci...

W jaki sposób tak proste pożywienie, odkryte całkowicie przez przypadek, może mieć tak wielkie znaczenie? Może to właśnie jego prostota zbliża nas wszystkich?



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Anna Chodorowska, Małgorzata Marciniak, Wioletta Rutkowska, Jolanta Urbanek**  
Zespół Szkół Gastronomiczno - Spożywczych w Olsztynie

**Arkadiusz Butor**

Zespół Szkół w Małkini Górnej

## Kuchnia regionalna Lombardii. Scenariusz zajęć

**Cel główny:** zapoznanie z kuchnią włoską, serwowaniem potraw, regionalizacją oraz kulturą regionu, w którym odbywano praktyki.

**Cele operacyjne:** uczeń potrafi: wymienić charakterystyczne cechy regionu, wymienić charakterystyczne surowce, potrawy i napoje regionu Lombardia, opisać charakterystyczne surowce, potrawy i napoje regionu Lombardia, dobrać zastawę stołową do serwowanych potraw i napojów, zaserwować charakterystyczne potrawy i napoje kuchni włoskiej, przygotować potrawę w obecności gościa.

**Metody:** metoda projektu, praca w grupach, dyskusja tematyczna, instruktaż z objaśnieniem, pokaz z objaśnieniem, praca indywidualna - ćwiczenie praktyczne, karta oceny pracy ucznia, krzyżówka.

**Środki dydaktyczne:** - materiał przygotowany przez nauczyciela - prezentacja multimedialna (rzutnik, ekran, laptop), Internet, książki o tematyce regionu Włoch - Lombardia, papier, pisaki, tablica, sprzęt do flambirowania, surowce do wykonania ćwiczenia - lody serwowane z flambirowaną brzoskwinia, bielizna i zastawa stołowa, krzyżówka.

**Uwagi, wskazania:** zaleca się, by zajęcia były prowadzone w sali przedmiotowej, bogato wyposażonej w stoły, nakrycia itp.

**Tok zajęć:**

- Przywitanie - przedstawienie tematu i podanie celów lekcji.
- Podział klasy na grupy oraz przydzielenie zadań do opracowania tematu metodą projektu. Uczniowie korzystają z materiałów przygotowanych przez nauczyciela oraz



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fnnm.pl  
[www.horeca.fnnm.pl](http://www.horeca.fnnm.pl)

  
**FUNDACJA  
NOWE MEDIA**

sami poszukują informacji w Internecie, książkach na temat Lombardii i charakterystycznych dla regionu surowców, potraw, tradycji kulinarnych. Nauczyciel służy pomocą w razie pytań uczniów.

- Uczniowie prezentują efekty swojej pracy na forum klasy. Nauczyciel koryguje błędy uczniów i uzupełnia brakujące informacje.
- Uczniowie sporządzają krótką notatkę dotyczącą tematu lekcji.
- Nauczyciel przygotowuje mise-en-place do wykonania ćwiczenia praktycznego (stolik, sprzęt, bielizna i zastawa stołowa, surowce).
- Nauczyciel przeprowadza pokaz ćwiczenia praktycznego - „Sporządzanie i serwowanie lodów z flambirowaną brzoskwinia dla dwóch osób”.
- Nauczyciel udziela instruktażu wstępnego uczniom dotyczącego wykonania ćwiczenia praktycznego. Przypomina zasady BHP i ppoż. Ustala kolejność wykonania ćwiczenia przez uczniów. Nauczyciel informuje, że uczniowie mają za zadanie ocenić pracę koleżanek i kolegów wypełniając kartę oceny pracy ucznia.
- Uczniowie indywidualnie przygotowują mise- en- place oraz wykonują ćwiczenie pod okiem nauczyciela. Pozostali uczniowie obserwują pracę ucznia wykonującego ćwiczenie i uzupełniają kartę oceny pracy ucznia.
- Omówienie ćwiczeń wykonanych przez uczniów oraz wystawienie ocen na podstawie kart oceny pracy ucznia. Wypełnienie ankiety - „Moje wrażenia z lekcji”.
- Podsumowanie tematu - rozwiązywanie i omówienie krzyżówki.

Załącznik nr 1 Karta oceny pracy ucznia

Załącznik nr 2 Ankieta „Moje wrażenia z lekcji”

Załącznik nr 3 Krzyżówka

Załącznik nr 4 Karta zbiorcza nauczyciela - ocena pracy uczniów

Literatura:

Wikipedia - kuchnia włoska.

Włoskie obyczaje, kultura i folklor, region Lombardia - strona internetowa,

Materiały własne

**Załącznik nr 1 Karta oceny pracy ucznia**

**Ocena pracy ucznia.**

Imię i nazwisko oceniającego:

Dokonaj oceny pracy kolegów i koleżanek z klasy zgodnie z kryteriami poniższej tabelki. Za każdy wyróżnik możesz przydzielić 1 pkt.

Lp.	Wyróżnik	Numer ucznia z dziennika											
	Uczeń zebrał sprzęt na stanowisko pracy, tak, że w czasie flambirowania nie dobierał sprzętu.												
	Uczeń przygotował wszystkie surowce potrzebne do wykonania zadania.												
	Uczeń wyporcjował alkohol potrzebny do flambirowania.												
	Uczeń prawidłowo dobrał zastawę do zaserwowania potrawy.												
	Uczeń prawidłowo nakrył stół.												
	Uczeń ocenił smakowość potrawy przed zaserwowaniem.												
	Uczeń estetycznie ułożył potrawę.												
	Uczeń zaserwował potrawę podchodząc z prawej strony.												
	Uczeń przestrzegał zasady bhp podczas wykonywania ćwiczenia.												
	Uczeń wykonał po kolei wszystkie czynności (zgodnie z pokazem wstępnym nauczyciela).												
	Suma punktów												

**Załącznik nr 2 „Moje wrażenia z lekcji”:**

Dzisiejsza lekcja była: (podkreśl wybraną odpowiedź)  
 Nudna, taka sobie, interesująca, bardzo interesująca

Najbardziej podobało mi się: .....

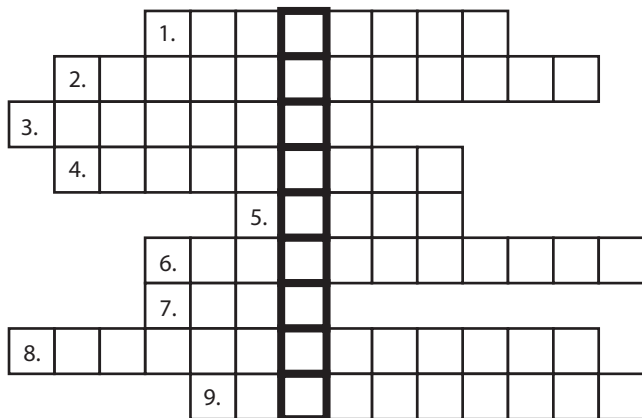
Nie podobało mi się: .....

Gdybym robił ćwiczenie drugi raz to poprawiłbym/ zrobiłbym .....

.....

### Załącznik nr 3 Krzyżówka

Rozwiąż krzyżówkę podsumowującą lekcję. Wytłumacz hasło krzyżówki. Powodzenia!



Pytania:

1. Włoska potrawa ludowa sporządzana pierwotnie z mąki kasztanowej, obecnie na ogół z mąki lub kaszki kukurydzianej z dodatkiem sera i różnych sosów. Rodzaj mamałygi.
2. Włoska potrawa sporządzana ze specjalnego makaronu ze specjalnego typu mąki gryczanej, ziemniaków i dużej ilości sera i masła.
3. Jedno z ważniejszych miast w regionie Lombardia.
4. Tradycyjne danie mediolańskie sporządzane z duszonej w białym winie giczy cielęcej.
5. Stanowią północną część Lombardii.
6. Ser podpuszczkowy, miękki, dojrzewający z przerostem pleśni, pochodzący z północy Włoch.
7. Główna rzeka w Lombardii.
8. Rodzaj wina charakterystycznego dla regionu Lombardia.
9. Rodzaj babki pochodzącej z Mediolanu, tradycyjnie spożywanej w okresie Bożego Narodzenia i Nowego Roku.

Hasła krzyżówki:

1. Polenta, 2. Pizzoccheri, 3. Bergamo, 4. Ossobuco, 5. Alpy, 6. Gorgonzola, 7. Pad,
8. Franciacorta, 9 Panettone

#### Załącznik nr 4 Karta zbiorcza nauczyciela - ocena pracy uczniów

Na ocenę końcową pracy ucznia składają się punkty, które zdobył współpracując w grupie (podczas opracowywania tematu metodą projektu) oraz punkty zdobyte samodzielnie. Punkty zdobyte samodzielnie stanowią sumę punktów liczonych z kart oceny uczniów. Ocena ustalana jest po zsumowaniu punktów według podanej tabeli.

Każdy uczeń otrzymuje punkty przyznane przez nauczyciela (max 15 pkt.) i dotyczą one:

- zaangażowania, aktywności na zajęciach (1 - 5 pkt),
- prawidłowego ubioru i przestrzegania przepisów BHP (1 - 5 pkt),
- poprawności techniki wykonania lodów z flambirowaną brzoskwinia (1-5 pkt).

Nr ucznia z dziennika																				
Zaangażowanie, aktywność na zajęciach (1 - 5 pkt)																				
Prawidłowy ubiór i przestrzeganie przepisów BHP (1 - 5 pkt)																				
Poprawność techniki wykonania lodów z flambirowaną brzoskwinia (1-5 pkt)																				
Suma punktów z karty oceny nauczyciela																				
Suma punktów uzyskana z kart oceny uczniów																				
Suma punktów uzyskana przez ucznia na lekcji																				
Ocena																				

Skala procentowa w stosunku do ilości punktów (zgodna z WZO)	Ocena
	celujący
	bardzo dobry
	dobry
	dostateczny
	dopuszczający
	niedostateczny



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Arkadiusz Butor**

Zespół Szkół w Małkini Górnej

**Anna Górska**

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 w Pionkach

## Rodzaje śniadań oferowanych przez hotele. Scenariusz zajęć

**Cel ogólny:** kształcenie umiejętności przygotowania nakrycia do odpowiedniego rodzaju śniadania, w tym śniadania dostarczanego do pokoju.

**Cele operacyjne:** uczeń potrafi: wymienić rodzaje śniadań serwowanych w różnych obiektach hotelarskich, przygotować tacę do serwowania śniadania dla jednej osoby, nakryć stół dla dwóch osób do śniadania typu early bird, śniadanie proste, śniadanie kontynentalne, śniadanie rozszerzone, śniadanie po wiedeńsku, scharakteryzować śniadanie bufetowe, przygotować tacę i/lub wózek kelnerski do serwowania śniadania dla jednej, dwóch i czterech osób, nakryć stół dla czterech osób do śniadania międzynarodowego.

**Metody:** dyskusja, pokaz multimedialny, ćwiczenia praktyczne.

**Formy organizacyjne pracy uczniów:** praca w dwuosobowych grupach.

**Środki dydaktyczne:** ekran, wizualizer, rzutnik multimedialny, kartki A4 i flamastry, stoły i krzesła, sprzęt kelnerski (taca, kelnerka), zastawa stołowa i sztucze, tace do śniadań i wózek kelnerski, bielizna stołowa.

Uwagi, wskazania: zajęcia prowadzone w pracowni dydaktycznej, w sali konsumenckiej.

**Tok zajęć:**

1. Sprawy organizacyjne.
2. Nawiązanie do tematu, omówienie celów zajęć.
3. Realizacja tematu:  
- osoba prowadząca prosi uczennice i uczniów by dobrali się w pary,



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOKONAENIA NAUCZYCIELI  
BRANZY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
**FUNDACJA  
NOWE MEDIA**



- każda z par ma na kartce przygotować menu na śniadanie, jakie zaserwowałyby w hotelu. Każda z par krótko omawia co podałyby na śniadanie i w jaki sposób;

- osoba prowadząca wyjaśnia, że tradycje związane z porannym posiłkiem są bardzo różne i w kilku zdaniach pyta młodzież o to, czy podczas ich pobytu za granicą zauważyli jakieś specyficzne zwyczaje śniadaniowe. Może uwagi uczennic i uczniów uzupełnić informacjami oddającymi krótką charakterystykę śniadań narodowych:

- Francuzi, Włosi nie przywiązują większej wagi do śniadań i dlatego zamawiają przeważnie śniadania proste (kontynentalne),
- Austriacy i Niemcy przeważnie zamawiają śniadania wiedeńskie proste lub wzmocnione, zwane również śniadaniem okolicznościowym,
- Holendrzy do śniadań chętnie zamawiają sucharki, chleb, bułeczki, ciasto drożdżowe, drożdżówki, ser, wędliny, jaja, mleko lub czekoladę,
- Duńczycy w ramach śniadań konsumują chleb i bułeczki, ser, ryby, zimne mleko lub kefir,
- Anglicy i Amerykanie przywiązują do śniadania dużą wagę, dlatego też konsumują śniadania obfite.

- następnie nauczyciel każdej z par rozdaje jedną kartkę z nazwą i opisem określonego typu śniadania. Wśród nich powinny się znaleźć śniadania typu early bird, śniadanie proste, śniadanie kontynentalne, śniadanie rozszerzone, śniadanie po wiedeńsku, śniadanie bufetowe. (Załącznik nr 1)

- na podstawie kartek zawierających opis określonego typu śniadania młodzież ma za zadanie przygotować nakrycie stołu do odpowiedniego typu śniadania;

- po zakończeniu pracy przez uczennice i uczniów osoba prowadząca określa słabe i mocne strony efektów pracy poszczególnych grup, następnie z wykorzystaniem m.in. pokazu multimedialnego pokazuje optymalne, możliwe rozwiązania oraz omawia indywidualną ofertę śniadaniową serwowaną przez obiekty hotelarskie: rodzaje śniadań i formy serwowania a także przedstawia ofertę śniadaniową w ramach bufetu śniadaniowego. W tym czasie prowadzi raczej konwersację niż pogadankę, zachęca uczennice i uczniów do tego, by opowiedzieli czy jedli śniadania w restauracjach i hotelach, jak były one serwowane, kończy pytaniem: jak młodzież podałyby śniadanie w restauracji, która w swoim szyldzie ma napis „kuchnia polska”?

- następnie uczniowie w parach ćwiczą przygotowanie tacy dla jednej osoby oraz wózka kelnerskiego dla dwóch osób do serwowania śniadania w pokoju.

- nauczyciel nadzoruje pracę uczniów i pomaga w prawidłowym ustawieniu zastawy. Podpowiada najlepsze rozwiązania.

- nauczyciel cały czas obserwuje prace uczniów, udziela informacji oraz odpowiada na formułowane wątpliwości.

4. Osoba prowadząca podsumowuje zajęcia prosząc młodzież o to by z użyciem nowo poznanych typów śniadań krótko opowiedziały o swoich zwyczajach śniadaniowych.

Może formułować pytanie kto jest amatorem śniadań typu...? Pyta uczniów czym różni się śniadanie od brunchu i lunchu. Wypowiedzi uczniów podsumowuje podstawowymi informacjami oddającymi charakter wymienionych posiłków.

Brunch jest to posiłek będący kombinacją śniadania i obiadu (brunch = breakfast + lunch). Podawany jest zwykle o godzinach od 11.00 do 14.00. Podczas brunchu typowe menu śniadaniowe uzupełniane jest o potrawy obiadowe, jak różne zupy, kielbaski, gulasze, ryby, pieczenie na zimno i na gorąco, sałatki i słodkie potrawy.

Lunch jest posiłkiem podawanym w godzinach od 11.00 do 15.00 i stanowi odpowiednik lekkiego obiadu. Do podstawowych potraw spożywanych podczas lunchu należą: przekąski - sałaty, wędliny, pasztety, potrawy w formie koktajli itp., dania główne - rybne, drobiowe, mięsne, jarskie z dodatkami skrobiowymi i warzywami, desery - ciasta, torty, kremy, musy, puddingi itp. , sery. Do posiłku serwuje się również napoje zimne i gorące oraz lekkie alkohole.

5. Osoba prowadząca formułuje zadanie domowe, które polega na znalezieniu charakterystyki polskich, regionalnych zwyczajów śniadaniowych współczesnych i historycznych oraz informuje o możliwości przygotowania 10 minutowej prezentacji multimedialnej zawierającej informacje o typach poznanych śniadań oraz polskich, regionalnych zwyczajach śniadaniowych - będzie ona stanowiła przypomnienie tematu na kolejnej lekcji.

## Załącznik nr 1

### Rodzaje śniadań

1. **Śniadanie proste (kontynentalne, francuskie).** W skład śniadania prostego wchodzi:
  - gorący napój śniadaniowy - kawa, herbata, czekolada lub kakao,
  - pieczywo - jasne lub ciemne, bułki, tosty, rogaliki (croissant) lub bułeczki drożdżowe,
  - dodatki - masło, konfitury, dżem albo miód.
2. **Śniadanie proste rozszerzone.** Śniadanie proste może być dowolnie uzupełniane według życzenia gości, którzy wybierają dodatki z oferty przedstawionej w karcie śniadań. Asortyment potraw i napojów oferowanych jako uzupełnienie śniadania musi być możliwie szeroki i powinien zawierać: wszelkiego rodzaju soki, twarożki i sery, wędliny oraz niektóre wyroby garmazeryjne. Z ciepłych potraw należy zaplanować jajecznicę, jajka sadzone, omlety, parówki serdelki.
3. **Śniadanie wiedeńskie.** W skład śniadania wiedeńskiego wchodzi:
  - gorący napój śniadaniowy - kawa z dodatkiem śmietanki,
  - pieczywo - pszenne, bułki, tosty, rogaliki (croissant) lub bułeczki drożdżowe,
  - dodatki - masło, konfitury, dżem albo miód oraz jajka po wiedeńsku,
  - Jajko po wiedeńsku to jaja ugotowane na miękko, obrane ze skorupki, wlane do wygrzanej szklanki (2 jaja na jedną porcję). Na powierzchni jaja kładzie się masło, dodaje sól i pieprz. Szklankę wstawia się do specjalnej miski lub filizanki z gorącą wodą

i stawia na talerzyku wraz z łyżeczką.

4. **Śniadanie wiedeńskie wzmocnione.** Śniadanie wiedeńskie wzmocnione zwane również okolicznościowym uzupełnia się o:

- zestaw wędlin i serów podawanych na półmiskach, serwuje się również:
- kawę naturalną lub herbatę, do której podaje się oddzielnie mleko lub śmietankę.

5. **Śniadanie angielskie.** W skład śniadania angielskiego wchodzi:

- świeże soki owocowe, soki warzywne lub kompoty,
- zupy mleczne na ciepło lub na zimno - płatki kukurydziane, pszenne, musli,
- ryby na zimno lub na ciepło - wędzone, gotowane, smażone lub z rusztu,
- potrawy jajeczne - omlety z dodatkami, jajka gotowane na twardo lub miękko, jaja sadzone na boczku lub szynce, jajecznica z dodatkami itp.,
- świeże owoce cytrusowe,
- masło,
- pieczywo,
- kawa, herbata.

6. **Śniadanie amerykańskie.**

- Zestaw potraw wchodzących w skład tego śniadania jest taki jak w śniadaniu angielskim. Dodatkowo podaje się mięsne potrawy serwowane na gorąco, takie jak kiełbaski, smażony bekon lub szynkę, steki i kotleciki podawane na patelniach lub wygrzanych talerzykach. Bardzo popularne są naleśniki na ciepło, tzw. hot cakes, serwowane z dodatkiem syropu klonowego. Zestaw uzupełnia się, podając szklankę wody z lodem.

7. **Śniadanie typu elary bird.**

- Proste śniadanie serwowane w hotelach w bardzo porannych godzinach 4:30-06:00. Składające się z ciastka, kawy lub herbaty. Jest to oferta dla osób z konieczności lub potrzeby wstających rano (będących rannymi ptaszkami).

8. **Bufet śniadaniowy.** Bufet śniadaniowy jest obecnie najczęściej stosowana formą podawania śniadań w gastronomii hotelowej. W bufecie wystawia się wszystkie potrawy, które zwykle serwuje się na śniadanie. Przy układaniu potraw na bufecie obowiązuje następująca kolejność:

- soki owocowe i soki warzywne w szerokim wyborze,
- produkty mleczne - jogurty, maślanka, śmietana, kefir, biały ser, serki topione,
- produkty zbożowe - płatki owsiane, płatki kukurydziane, musli,

- mleko- chude i tłuste, zimne i gorące,
- suszone owoce i ziarna- rodzynki, owoce w syropie, pestki słonecznika, pestki dyni,
- wędliny, pasztety - w różnych gatunkach,
- świeże warzywa i marynaty, sosy,
- ryby wędzone,
- dania gorące i dodatki - jajecznicza, parówki, serdelki oraz musztarda, chrzan, ketchup,
- sery - pleśniowe i żółte pokrojone w kawałki,
- owoce - krajowe i egzotyczne, krojone i w całości,
- przetwory owocowe - dżemy, powidła, konfitury, marmolada, miód,
- masło i margaryna śniadaniowa - w małych porcjach lub w opakowaniach jednorazowych,
- pieczywo - jasne, ciemne, bułeczki, bagietki, pieczywo słodkie, rogaliki śniadaniowe, tosty.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Artur Mikołajczak**

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 im. Genowefy Jaworskiej w Inowrocławiu

**Maciej Wojdylak**

Centrum Kształcenia Ustawicznego w Inowrocławiu

## Tradycje i smaki kuchni greckiej. Scenariusz zajęć

**Cel ogólny:** kształcenie umiejętności przygotowania posiłków regionalnych różnych krajów Europy, rozwijanie otwartości na różnorodne tradycje kulturowe z zakresu sztuki kulinarnej.

**Cele operacyjne:** uczeń potrafi: wymienić specyficzne potrawy kuchni greckiej, zna podstawowe surowce i składniki wykorzystywane w kuchni greckiej, potrafi przygotować przykładowe potrawy kuchni greckiej.

**Metody:** pokaz multimedialny, ćwiczenia praktyczne.

**Formy organizacyjne pracy uczniów:** praca zbiorowa, praca grupowa.

**Środki dydaktyczne:** ekran, wizualizer, rzutnik multimedialny, kartki biurowe samoprzylepne w 4 kolorach, receptury potraw.

Uwagi, wskazania: zajęcia prowadzone w sali gastronomicznej.

**Tok zajęć:**

1. Sprawy organizacyjne i porządkowe.
2. Osoba prowadząca podaje temat zajęć i inicjuje krótką dyskusję na temat kuchni regionalnych i narodowych. Pyta młodzież o to z jakimi kuchniami regionalnymi i narodowymi miała do czynienia i tradycje kulinarne jakiego regionu najbardziej odpowiadają ich gustom.
3. Osoba prowadząca przedstawia prezentację na temat kuchni greckiej. Załącznik nr 1. Niniejszy scenariusz jest wynikiem pobytu nauczyciela na praktykach w restauracji w Grecji, stąd te zajęcia są w części informacyjnej zdominowane przez nauczyciela.



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmn.pl  
[www.horeca.fmn.pl](http://www.horeca.fmn.pl)

  
**FUNDACJA**  
NOWE MEDIA

Scenariusz ten można jednak zastosować w nieco zmienionej formie, kiedy to uczniowie przygotowują prezentację np. na temat kuchni kraju, w którym byli na wakacjach, który ich interesuje itp. Zaleca się by podczas prezentacji słyszalna była muzyka regionalna, w omawianym przypadku np. zorba. Podczas prezentacji osoba prowadząca ma przygotowane w salaterkach oliwki, którymi częstuje słuchaczy. Osoba prowadząca pyta o uwagi i wątpliwości. Przez cały czas pokazu nawiązuje z uczennicami i uczniami kontakt pytając przy okazji kolejno omawianych potraw czy znają ją, czy ją kiedyś skosztowali. Zwraca uwagę, że jeśli ktoś nie miał okazji posmakować walorów kuchni greckiej dzisiaj będzie miał do tego okazję i przechodzi do następnego punktu.

4. Prezentacja stanowiła wstęp do zajęć praktycznych, których treścią będzie sporządzenie przez młodzież 4 dań regionalnych kuchni greckiej. Młodzież dzieli się na cztery grupy. Można zastosować jakiś atrakcyjny sposób podziału na grupy, np. jako ćwiczenie pobudzające, którego efektem jest jednocześnie utworzenie grup. Przygotowane karteczki biurowe samoprzylepne w 4 różnych kolorach, w ilości odpowiadającej liczebności klasy przyklejamy na plecy każdego ucznia, tak by nie widział jakiego koloru karteczkę posiada. Uczniowie bez użycia mowy muszą odnaleźć wszystkie osoby, które mają taki sam kolor karteczki. Tak powstałe grupy będą stanowiły zespół przygotowujący poszczególne potrawy. Nauczyciel może podsumować, że można się porozumieć także bez użycia języka.
5. Osoba prowadząca rozdaje receptury poszczególnym grupom następujących dań: Choriatyki - sałatka grecka, Tzatziki, Musaka, Baklava. Załącznik nr 2.
6. Grupy przygotowują mise an place. I rozpoczynają prace nad przygotowaniem potrawy
7. Osoba prowadząca przez cały czas jest obecna, udziela wskazówek i informacji, a także rozwiązuje wraz z uczniami pojawiające się problemy.
8. Po zakończeniu pracy grupy serwują przygotowane dania. Wszyscy kosztują smaki potraw. Osoba prowadząca pyta o wrażenia smakowe i zapachowe związane z poszczególnymi daniami. Poszczególnym grupom wskazuje na mocne i słabe strony przygotowanej potrawy. Pyta o analogie przygotowanych dań z kuchnią i potrawami polskimi. Wszyscy sprzątają swoje miejsca pracy.
9. Na zakończenie dziękuje młodzieży za udział w zajęciach. Pyta o wątpliwości i ewentualne zapytania co do prezentowanego tematu zajęć. W ramach pracy domowej zleca młodzieży przygotowanie informacji na temat kuchni śródziemnomorskiej.

#### Załącznik nr 1

*„Najlepiej jeść to co ma się we własnym ogródku”,  
czyli słów kilka o kuchni greckiej i zwyczajach w niej panujących.*

*„Jest taki kraj na południu, gdzie wyspy toną w błękitach, gdzie Bóg zapomniał o grudniu  
i zawsze dźwięczy muzyka...”*

Ten kraj to oczywiście Grecja, a ja zapraszam do spotkania z kuchnią śródziemnomorską, kuchnią, której uroki miałem okazję odkrywać będąc w samym sercu Rivieri Olimpijskiej, w malowniczej wiosce rybackiej otoczonej gajami oliwnymi, w cieniu masywu Olimpu

w Platamonas. Niewątpliwe uroki helleńskiego jądła odkrywał przed nami prawdziwy znawca i miłośnik kuchni, Grek z urodzenia i przekonania - Theo Vafidis.

Podstawą kuchni greckiej są produkty regionalne, niemal to co jest na wyciągnięcie ręki (czyli w ogródku), tak więc podstawę stanowią świeże warzywa i owoce. Grecy używają do swoich potraw dużo pomidorów (prawdopodobnie są największym konsumentem tego warzywa w Europie), trudno znaleźć sałatkę czy gorącą przystawkę bez tego warzywa. Łączą go z innymi warzywami, mięsem, serem Feta, owocami morza, rybami i z czym tam jeszcze się tylko da. Drugim ważnym warzywem jest papryka. Grecy uprawiają i jadają zarówno odmiany słodkie, jak i pikantne. Te ostatnie szczególnie lubiane są jako grillowane na rozpoczęcie posiłku w celu pobudzenia apetytu. Wiele zimnych i gorących potraw zawiera w sobie mało popularne w Polsce warzywo jakim jest bakłażan, co ciekawe Grecy nie solą go przed dalszą obróbką, gdyż uważają, że jego smak jest w sam raz, a solenie może to tylko popsuć (jak ci nie smakuje taki, to może nie jedz go wcale!). Innym warzywem, z którego w Polsce robimy tylko marynaty jest cukinia. Grecy traktują je jak składnik „włoszczyzny”, większość zup jarzynowych czy rybnych produkuje się z jej dodatkiem. Kolejne warzywo to ogórek, choć w naszym kraju jadamy najczęściej kiszone (zwłaszcza te małosolne), to w Grecji jada się zawsze świeże. Najbardziej znaną potrawą są oczywiście tzatziki, ale równie często stosowany jest jako dodatek do rozmaitych sałatek, nie ma tu problemu łączenia z innymi warzywami jak pomidor czy papryka, utarty w Polsce „zakaz” łączenia go z tymi warzywami wydaje się Grekom co najmniej dość dziwny. Szczególną rolę w kuchni helleńskiej pełnią nasiona strączkowe, najbardziej popularne to cieciora i fasola. Grecy posiadają znaną na całym świecie „fasolówkę”, ale produkują też zupy na bazie cieciora. Podanie na obiad zupy z nasion strączkowych „zwalnia” Greka od podawania II dania. Gotowana cieciora czy fasola stanowi też główny składnik rozmaitych sałatek, co w naszej kuchni obserwuje się dość rzadko. Odrębną kategorią produktów „z ogródka” jest coś co Grecy określają mianem „chorto”. Najczęściej kojarzone jest ze szpinakiem, ale „chorto” to nasz popularny mniszek lekarski, czyli mlecch i kilka innych roślin bardzo do niego podobnych. Oglądając nasze skwery i parki widzimy chwast, którego chcemy się pozbyć, natomiast dla Greka to obietnica smacznego posiłku - czy to sałatki czy innego rarytasu na przykład z jaginią. Kończąc temat warzyw w kuchni greckiej należy wspomnieć jeszcze o dwóch: cebuli i czosnku. Cebula, najczęściej czerwona oraz czosnek stosowane są jako dodatek smakowy do niemal wszystkich potraw wytrawnych, dodaje się je w postaci zmiksowanej z oliwą w formie pasty, stąd ich wyczuwalny intensywny smak. Nie psują jednak konsystencji gotowych wyrobów.

Grecki ogródek nie obędzie się też bez drzewka oliwnego i choć sami nie wytwarzają już oliwy to „płynne złoto” jest najbardziej rozpoznawalnym, najczęściej stosowanym surowcem jaki wykorzystuje się w tamtejszej kuchni. Możemy spotkać dwa podstawowe rodzaje oliwy - z pierwszego tłoczenia znaną „extra virgin”, doskonałą do potraw nie wymagających dalszej obróbki cieplnej, nadającą ten wspianiały i niepowtarzalny smak kuchni śródziemnomorskiej oraz oliwę zwaną „Pomace” stosowaną do smażenia. Cechą tej drugiej jest to, że można ją bardzo mocno ogrzać (polski olej już by dymił), nie zmienia smaku smażonych potraw oraz można ją używać wielokrotnie, gdyż nie chłonie obcych smaków i zapachów. Grecja słynie ze wspianiałych oliwek, uważanych przez znawców za najsmaczniejsze na świecie. Typową oliwką czarną jest „Kalamatas”, która w odróżnieniu od barwionych, bezsmakowych oliwek spotykanych w marketach ma bardzo intensywny, przyjemny smak, jest lekko szpiczasta na końcu i... wcale nie jest czarna tylko intensywnie fioletowa ( a może bardziej fioletowo - śliwkowa).

Grecki ogródek to też drzewka i krzewy owocowe. W naszym kraju rosną jabłka, wiśnie, czereśnie, gruszki natomiast południowcy mają drzewka pomarańczowe, cytrynowe, mandarynkowe, krzewy kiwi i o oczywiście winogrona. Kupując owoce na straganie, świeżość sprawdza się po liściu, który dołączony jest do owocu mandarynki, cytryny czy pomarańcza (w markecie tego nie sprawdzisz!). Grecka kuchnia obficie korzysta ze swoich owoców, jada się je surowe na zakończenie posiłku, ale też dodaje do zup, sosów, past czy sałatek. Wspominając o owocach i ich liściach trzeba też powiedzieć o greckich gołąbkach, które zawija się właśnie w liście winogron, a nie jak u nas w kapustę.

W ciepłym greckim ogródku rosną też dobrze rozmaite zioła i choć jest ich dość sporo to niemal kultowym jest oregano. Przyprawnik greckiego kucharza składa się z trzech pojemników: na sól, na pieprz, no i na oregano.

Nie wszystko w kuchni greckiej można wyhodować w ogródku. Wspominając o składnikach stosowanych do produkcji potraw należy też wspomnieć o greckich serach. Najbardziej znany to oczywiście solankowy ser Feta. W oryginale wytwarza się go z mieszaniny mleka owczego i koziego (zazwyczaj w proporcji 60 do 40) stąd jego odmienny smak. Niestety i jego cena, jak na nasze warunki jest dość wygórowana, ale chcąc zjeść coś dobrego trzeba za to „słono” zapłacić.

Wiemy już, co jadają Grecy, a teraz słów kilka o tym, jak to co wyrosnie w ogródku jadają.

Najogólniej rzecz ujmując, Grecy byli i są wielkimi biesiadnikami, a każdy posiłek obficie zakrapiany był winem, z którego Grecja słynie do dziś. To wielkie ucztowanie wynika jeszcze z jednej cechy Greków, a mianowicie z ich gościnności i przyjacielskiej natury.

Tradycyjny grecki posiłek nie może obejść się bez przekąsek - mezedes. Są to zazwyczaj rozmaite greckie sery, pieczywo, które dodawane jest niemalże do każdego posiłku i uważane za istotę pożywienia oraz pasty do chleba i sałatki. Generalną zasadą, która musi być spełniona, jest dostatecznie ostry smak przekąski, aby pobudzała apetyt.

Obecnie greckie biesiadowanie częściej popijane jest nie winem, a własnej produkcji alkoholem- czyli znanym OUZOU lub TSIPOURO. Greckie mezedes podawane są najczęściej na półmiskach, a biesiadnicy do jedzenia używają tylko sztućców, bez podawania talerzyków. W greckim posiłku może być tyle różnych potraw, że zaciera się granica między tym, co przystawka a tym co jest daniem głównym...

A na koniec słów kilka o tym, co można wyczarować z greckiego ogródka. Na początek coś na ząb, czyli pasty i sałatki.

Najbardziej rozpoznawalną potrawą z kuchni greckiej jest tzatziki i choć można znaleźć wiele przepisów na wykonanie, to ten oryginalny składa się z kilku prostych składników: świeżego ogórka, jogurtu, czosnku, oliwy, soli, pieprzu, koperku i octu winnego. Ogórków nie obiera się ze skórki, najczęściej też nie trze się ich na tarce, a kraje w półplastry lub nieduże cząstki.

Inną znaną pastą jest „melitzanosalata”, czyli pasta z bakłażana. Można kupić gotowy przecier z bakłażana, ale najlepiej piec go około godziny w folii i wydobyć pastowaty miąższ. Oprócz bakłażana do pasty dodaje się oliwę, czosnek, zieloną pietruszkę, ocet winny, szalotkę, jogurt, majonez, a do smaku sól i pieprz. Całość tradycyjnie posypuje się orze-



chami. Doskonale smakuje z chlebem (w Grecji smakuje on wyśmienicie).

Typokafteri to kolejna pikantna pasta serowa z sera Feta i Manouri, czasem z innym miękkim serem, ostrą papryczką, oregano, octem i w rzeczy samej z oliwą z oliwek.

Tramosalata, pasta na bazie solonej ikry z dorsza, ugotowanych ziemniaków, chleba i ... oliwy z oliwek

Greckie mezedes to też sałatki, najbardziej rozpoznawalna jest choriatyki, czyli sałatka grecka. I chociaż mając na myśli sałatkę grecką widzimy w niej sałatę to tak w rzeczywistości nie jest. Sałatka składa się z dwunastu składników (jak 12 apostołów) i nie zawiera w sobie sałaty! W skład wchodzi: pomidor, ogórek, cebula czerwona, papryka, oliwa, ser Feta, oliwki Kalamata, ocet winny, zielona pietruszka, sól, pieprz, oregano.

Z innych sałatek należy wymienić: sałatkę z ciecioriki i grillowanego sera Halloumi, sałatkę z owoców morza, sałatkę z fasoli, sałatkę z pomarańczy i sera Manouri, sałatkę z chorto i wiele, wiele innych.

Potrawy gorące w kuchni greckiej stanowią uzupełnienie lub treść biesiady. Stanowią najczęściej połączenie mięsa jagnięcego, wieprzowego lub wołowego z tym co można znaleźć w ogródku, a ulubioną techniką przygotowania jest zapiekanie.

Najbardziej rozpoznawalną potrawą jest musaka, czyli tradycyjna grecka zapiekanka pod beszamelem. Podstawowymi składnikami musaki są: ziemniaki, bakłażany i cukinie, choć w różnych regionach może być ich mniej. Przesmażone warzywa układa się warstwami i polewa mięsnym sosem pomidorowym. Sos bardzo przypomina ten stosowany do spaghetti po bolońsku, przy czym zastosowany jest tu zupełnie inny zestaw przypraw. Sos przygotowuje się ziele angielskim, liściem laurowym, goździkami i cynamonem, co nadaje mu zupełnie inny charakter niż sos boloński. Całość potrawy zalewa się sosem beszamelowym i zapieka. Najlepiej dzień wcześniej, a potem tylko odgrzewa (musi się „przegryźć”). Podobną zapiekanką jest partycio, gdzie zamiast ziemniaków i warzyw daje się gruby makaron, pozostałe składniki i sposób przygotowania są bardzo podobne do musaki.

Mówiąc o kuchni greckiej nie da się pominąć potraw słodkich, a mówiąc o potrawach słodkich nie da się zapomnieć o baklavie. Baklava to rodzaj ciasta z nadzieniem orzechowym (szczególnie z pistacją) sporządzana z oryginalnego greckiego ciasta filo. Ciasto filo przypomina bardzo cieniutki papier, a wykonane jest z mąki i wody. Gotowy wyrób bardzo przypomina ciasto francuskie. Baklava jest bardzo słodka, co uzyskuje się przez zalanie upieczonego ciasta syropem cukrowym.

Na koniec jedna ważna rzecz... wszystkie te specjały najlepiej smakują, gdy wpatrujemy się w lazurowe wody morza Egejskiego, a do uszu dobiega relaksująca grecka muzyka.

## Załącznik nr 2

### Choriatyki - sałatka grecka

*Pomidory 3 szt. ogórek 1 szt. cebula czerwona 1 szt. zielona papryka 1 szt. oliwki Kalamata 15 szt. ser Feta 0,2 kg, biały ocet winny 2 łyżki, natka pietruszki, sól, pieprz, oregano.*

Pomidory pokrajając w dużą kostkę, ogórka ze skórką w plastry, oczyszczoną paprykę w kostkę. Wszystko przełożyć do salaterki, dodać sól, pieprz do smaku i wymieszać. Cebulę czerwoną pokrajając w krążki i rozłożyć na warzywach. Dodać oliwki i posiekaną natkę pietruszki. Ser pokrajając w dużą kostkę i ułożyć na środku. Posypać oregano i skropić oliwą i octem winnym.

### Tzatziki

*Jogurt typu greckiego 0,5 l, ogórek świeży 1 szt. czosnek 3 ząbki. koperek, oliwa z oliwy 2 łyżki, ocet winny biały 1 łyżka, sól, pieprz.*

Ogórek pokrajając w ćwierć plastry, zmiksować czosnek z octem winnym. Do miski dodajemy jogurt, ogórki, czosnek, posiekany koperek i oliwę. Wszystko dokładnie mieszamy i przyprawiamy do smaku solą i pieprzem

### Musaka

*Ziemniaki 10 szt. bakłażan 2 szt. cukinia 2 szt. cebula 1 szt. mięso mielone wieprzowo-wołowe 1 kg, mleko 1 l, oliwa 0,1 l, koncentrat pomidorowy 0,1 kg, mąka pszenna 0,1 kg, masło 0,1 kg, ser żółty 0,1 kg, jaja 2 szt. sól, pieprz, cynamon, liście laurowe, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.*

Obrane ziemniaki, bakłażan i cukinię pokrajając w plastry o grubości 0,5 cm i obsmażyć na oliwie na złoty kolor, a następnie osączyć na papierowym ręczniku kuchennym. Na oliwie zeszklić zmiksowaną cebulę, dodać mięso i obsmażyć. Zalać wodą i połączyć z koncentratem pomidorowym, przyprawić solą i pieprzem (można dodać też szczyptę cukru). Dodać ziele, liście i goździki najlepiej zawinięte w gazę, by można je było potem łatwiej usunąć. Całość dusić około pół godziny, na koniec przyprawić jeszcze cynamonem. Sporządzić sos beszamelowy i przyprawić go solą i gałką. Warzywa ułożyć na głębokiej blaszce warstwami - najpierw ziemniaki, potem bakłażan i cukinia. Na warzywo rozłożyć mięsny sos, a na to sos beszamelowy wymieszany z tartym serem. Całość piec w temperaturze 180°C około 30 minut do uzyskania złotego koloru.

### Baklava

*Ciasto Fillo 0,5 kg, orzechy włoskie grubosiekane 0,3 kg, migdały grubosiekane, 0,3 kg, bułka tarta 0,03 kg, cynamon mielony, goździki mielone, cukier 0,1 kg, masło 0,2 kg. Syrop: cukier 0,6 kg, woda 0,4 l, skórka z 1 cytryny, cynamon w całości.*

Wymieszać składniki nadzienia: orzechy, migdały, bułkę tartą, cukier, cynamon i goździki. Masłem smarujemy blachę do pieczenia, układamy 4 arkusze ciasta Fillo na kształt koperty. Smarujemy masłem, układamy jeszcze jeden arkusz ciasta, a następnie nakładamy 1/3 nadzienia. Czynności powtarzamy jeszcze dwa razy. Całość przykrywamy pozostałym ciastem i dokładnie zawijamy brzegi. Chłodzimy w lodówce, a następnie krajamy na porcje

w kształcie rombu lub trójkąta. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 150°C na złoty kolor. Po upieczeniu studzimy. Z podanych składników sporządzić syrop cukrowy, precedzić go i zalać wystudzone ciasto.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

**Grzegorz Ciosek**  
Mrągowskie Centrum Kształcenia

**Marta Perfikowska**  
Zespół Szkół Nr 2 w Mrągowie

## Na bawarskim szlaku - regionalna sztuka kulinarna. Scenariusz zajęć

**Cel ogólny:** Poznanie kuchni bawarskiej, typowych surowców oraz kultury tradycji regionu.

**Cele operacyjne:** uczeń potrafi: charakteryzować region bawarski, wymienić najważniejsze święta i tradycje regionalne, wykonać charakterystyczne potrawy kuchni bawarskiej.

**Metody:** wykład, burza mózgów, dyskusja, ćwiczenie praktyczne.

**Formy organizacyjne pracy uczniów:** praca indywidualna, praca w grupie.

**Środki dydaktyczne:** kartki A4, kolorowe pisaki, prezentacja multimedialna, receptury gastronomiczne, surowce i sprzęt niezbędny do wykonania zadania.

Uwagi, wskazania:

**Tok zajęć:**

1. Sprawy organizacyjne.
2. Przedstawienie tematu lekcji.
3. Uczniowie wyznaczają spośród siebie lidera, który dzieli klasę na cztery grupy. Każdej grupie nauczyciel rozdaje kartki papieru A4 i kolorowe pisaki. Uczniowie dzielą kartkę na 4 równe części. Każdą część tytułują: a) charakterystyka regionu, b) charakterystyczne surowce, c) charakterystyczne potrawy, d) tradycje, święta. Nauczyciel prosi grupę o zapisanie na kartkach wiedzy dotyczącej ww. zakresów. Kiedy pomysły i wiedza uczniów zostanie zapisana, nauczyciel udostępnia źródła, z których uczniowie mogą uzupełnić swoje zapiski. Po krótkiej pracy zespołowej nauczyciel prosi członków grup o przedstawienie zapisanych informacji. Nauczyciel pyta o najbardziej



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
**FUNDACJA**  
NOWE MEDIA

zaskakujące uczniów informacje, podkreśla - jeśli pierwsze odpowiedzi uczniów były stereotypowe i powierzchowne - że w odniesieniu do innych narodowości lub grup etnicznych posługujemy się niesprawiedliwymi, oceniającymi przesadami, stereotypami właśnie. Uzupełniając zapiski uczniów nauczyciel przedstawia krótki wykład na temat tradycji kulinarnych Bawarii.

4. Wykład: Nauczyciel przedstawia prezentację multimedialną (załącznik nr 1) dotyczącą kuchni, kultury, tradycji Bawarii. Odnosi się do zapisków uczniów.
5. Następnie nauczyciel każdej z grup rozdaje receptury gastronomiczne z typowymi potrawami kuchni niemieckiej, są to: tort szwarcwaldzki, kartoffelsalat, knedle chlebowe, żeberka pieczone z kiszoną kapustą. Każda z grup zapoznaje się z recepturą i ustala sposób wykonania potraw. Grupy wraz z nauczycielem ustalają sposób organizacji pracy grupy oraz kolejność wykonywania zadań. Uczniowie przygotowują mise-en-place i wykonują potrawę. Nauczyciel na bieżąco wraz z uczniami rozwiązuje pojawiające się problemy, w razie potrzeby demonstruje sposób wykonania czynności sprawiających trudności. Po wykonaniu zadania grupy podają oraz oceniają dania. Uczestnicy zajęć porównują smaki przygotowanych potraw.
6. Zakończenie zajęć. Nauczyciel pyta o wątpliwości, wraz z uczniami podsumowują wiadomości dotyczące kuchni bawarskiej. W ramach pracy domowej uczniowie mają za zadanie przygotować informacje dotyczące regionalnej sztuki kulinarnej i tradycji regionu, z którego pochodzi. Elementem przygotowania jest odszukanie tradycyjnych receptur. Chętni uczniowie mogą przygotować max 10 minutową prezentację multimedialną i ewentualną degustację.

## Załącznik nr 1

### 1. Charakterystyka regionu i najważniejsze święta.

Bawaria to bez wątpienia najpiękniejszy land w Niemczech. Spośród pozostałych wyróżnia się różnorodnością krajobrazów, ilością zabytkowych budowli, zamożnością oraz tradycją. Land ten fascynuje i budzi podziw. Jest chlubą swoich mieszkańców i magnesem, który przyciąga rzesze turystów od wielu lat. Każdy może odkrywać Bawarię na swój sposób i za każdym razem będzie to niezwykle fascynujące.

Wizytę w Bawarii należy rozpocząć od jej stolicy - Monachium. Miasto, pomimo, że jest metropolią, nie zatraciło dawnego charakteru. Rdzenni mieszkańcy z dumą obnoszą się z bawarskimi zwyczajami i tradycjami. Tracht, tradycyjny bawarski strój, to nieodłączny ubiór podczas wielu uroczystości, a na pewno podczas Oktoberfest - największego festynu piwnego na świecie, który odbywa się w Monachium od 1810 roku.

Wysoko w Alpach Bawarskich wznosi się zamek jak ze snów. Jasne mury, strzeliste wieże stoją ponad gęstym lasem. Za nim wyrastają góry pokryte mgiełką. To Neuschwanstein - zamek bawarskiego króla - Ludwiga II. Zamek miał stanowić spełnienie dziecięcych marzeń władcy, jego wizji wspaniałego i czarującego zamku. Niestety zamek nigdy nie został ukończony. Po wczesnej i tragicznej śmierci władcy, zaprzestano jego budowy. Jednakże to, co zostało dokonane za życia szalonego króla budzi podziw po dziś dzień. Zamek robi wrażenie zarówno z zewnątrz, jak i od wewnątrz. Można również zwiedzić pozostałe rezydencje Ludwiga, jak pałac Linderhof czy Herrenchiemsee.

## 2. Kuchnia

Cała kuchnia niemiecka, a tym bardziej bawarska lubuje się w mięsiwach odpowiednio przyrządzonych i podawanych ze smakowitymi dodatkami, tak więc nie można zapomnieć o bawarskiej pieczeni wieprzowej ze skórą, podawana jest jako danie obiadowe z dużym knedlem i kapustą gotowaną wedle bawarskiego przepisu. Innymi charakterystycznymi dla Bawarii potrawami są rolada boczkowa w sosie pieczeniowym, golonka po bawarsku, płucka na kwaśno, podroby z cebulą i jabłkiem. Ponadto trzeba wspomnieć o różnych daniach mięsnych, które koniecznie mają być tłuste, dobrze przyprawione, czyli na ostro no i nie ma mowy o małych porcjach. Podstawowym składnikiem większości tradycyjnych, bawarskich potraw jest wszelkich rodzajów mięso (od wieprzowiny, przez baraninę i wołowinę, aż po drób). Nie można w tym miejscu nie wspomnieć o białej kiełbasie, która jest jedną z bawarskich specjalności - takiej białej kiełbasy jak w tym niemieckim regionie nie można zasmakować nigdzie. Weiswurst lub Currywurst - jest to zwykle podawana na gorąco, grillowana, pieczona lub rzadziej gotowana kiełbasa wieprzowa posypana dużą ilością przyprawy curry i polana specjalnym sosem, którego bazą jest koncentrat pomidorowy). Nie można też nie spróbować Leberkase, czyli zapiekanego pasztetu wątrobianego, zagryzanego precl'em, który piecze się w tych samych formach, w których wypieka się chleb (potrawę tę podaje się zwykle z sałatką ziemniaczaną, czyli Kartoffelsalat). Tradycyjną zupą w kuchni bawarskiej jest Leberknödelsuppe - esencjonalny rosół wołowy serwowany z knedlikami lub wątrobianymi klopsikami, lub Pfannkuchensuppe - czyli esencjonalny rosół z makaronem naleśnikowym. Popularnością cieszą się również Eintöpfe - sycące jednogarnkowe potrawy złożone z najróżniejszych składników- kiełbasy, mięs, kiszzonej kapusty, warzyw i przypraw. Tradycyjna kuchnia bawarska obfituje w dosyć tłuste desery. Apfelstrudel, czyli podawane na gorąco ciasto z jabłkami, rodzynkami i cynamonem najlepiej smakuje z gałką lodów śmietankowych domowej roboty. Inne ciasta bawarskich gospodyń, na przykład serowo - jabłkowe lub śliwkowe strudle również smakują wyśmienicie. Wypieka się tam również różnego rodzaju pączki i pierniczki.

Nie można zapomnieć także o piwie i jego wielu odmianach gatunkowych: Paulaner, Franziskaner, Augustiner, HB, Spaten, Löwenbräu i Hacker-Pschorr. Specjałem tamtejszych piwowarów jest piwo drożdżowo- pszeniczne Weißbier.

## Załącznik 2

### Tort Szwarzewaldzki

Biszkopt czekoladowy:

*150 g masła, 150 g cukru pudru, 6 jaj, 100g gorzkiej czekolady, aromat waniliowy, 150 g mąki pszennej, 50 g mąki ziemniaczanej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia*

*Dodatkowo: 450 g mrożonych wiśni bez pestek, 2 łyżki cukru, do nasączenia: 3 - 4 łyżki alkoholu (wódki, rumu)*

Krem:

*750 ml schłodzonej śmietanki kremówki, 3 łyżki cukru pudru, 1 łyżka cukru waniliowego 2 łyżeczki żelatyny*

Biszkopt: Masło ucieramy z cukrem. Dodajemy kolejno po jednym żółtku, delikatnie miksujemy. Mieszamy z roztopioną i ostudzoną 1 tabliczką czekolady, a następnie z aromatem oraz przesianą mąką pszenną zmieszaną z mąką ziemniaczaną i proszkiem do pieczenia. Delikat-

nie łączymy z ubitą na sztywno pianą z białek. Przekładamy do formy 24 cm i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Piec około 45 minut. Całkowicie ostudzone ciasto kroimy na 3 krążki.

Wiśnie: podgrzewamy z 1/2 szklanki gorącej wody i cukrem. Gotujemy przez kilka minut na małym ogniu, odcedzamy i studzimy. Sok zachowujemy i mieszamy z 3 łyżkami alkoholu. Nasączamy nim krążki ciasta.

Krem: Śmietankę ubijamy z cukrem pudrem i cukrem waniliowym, mieszamy z żelatyną (rozpuszczoną w niewielkiej ilości gorącej wody).

Krążki tortu przekładamy wiśniami i bitą śmietaną. Dekorujemy kremem i wiśniami.

### Kartoffelsalat

*Składniki: 1 kg ziemniaków, 1 łyżeczka kminku, 2 średnie cebule, 200 ml wywaru, 100 ml octu winnego, 1 pęczek pietruszki, sól, pieprz*

Ziemniaki gotować w łupinach z kminkiem przez około 25 - 30 minut. Cebule pokroić w małą kostkę. Ugotowane ziemniaki obrać ze skórki, pokroić w plasterki, dodać cebulę i posiekaną pietruszkę.

Wywar zagotować z połową octu, gorącym polać ziemniaki. Całość przyprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie delikatnie wymieszać i zostawić na 30 minut. Po tym czasie poprawić resztą octu i przyprawami.

### Knedle chlebowe

*Składniki: 500g białego pieczywa pokrojonego w cieniutkie plasterki lub drobną kostkę, 4 jajka, 1 cebula, 2 łyżka masła, pęczek natki z pietruszki, sól, pieprz, 250 g mleka*

Do dużej miski wsypać pokrojone pieczywo, zalać gorącym mlekiem i przykryć na 5 min. W tym czasie cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na maśle, połączyć dokładnie wszystkie składniki. Z ciasta formować knedle i wrzucić na osolony wrzątek. Knedle gotować na wolnym ogniu około 20 min.

### Żeberka pieczone z kiszoną kapustą

*Składniki: 80 dag żeberek wieprzowych, 50 dag kiszonej kapusty, 2 czerwone cebule, 2-3 winne jabłka, wywar warzywny, 2-3 łyżki oliwy, 2 ząbki czosnku, 2 listki laurowe, kminek, zioła prowansalskie, ziele angielskie, jagody jałowca, sól i pieprz, goździki*

Żeberka umyć, osuszyć, natrzeć przekrojonymi ząbkami czosnku, zmielonym kminkiem i suszonymi ziołami. Pokroić na kawałki z 2 kostkami. Żeberka obsmażyć z każdej strony na rozgrzanym oleju. Cebulę zeszklić. Kapustę pokroić, wyłożyć do naczynia do pieczenia, dodać kilka goździków i dodać żeberka. Włożyć listki laurowe, po kilka ziaren ziela angielskiego, jałowca i pieprzu. Podlać wywarem. Piec ok. godziny, aż kapusta i żeberka będą miękkie i odparuje większość płynu. Jabłka umyć, obrać, wykroić gniazda nasienne, pokroić na cząstki, podduśić na maśle, ułożyć na wierzchu kapusty z żeberkami. Piec jeszcze 10 minut.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Publikacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**Człowiek - najlepsza inwestycja**

## ANEKS

# Programy 2-tygodniowych zagranicznych praktyk w przedsiębiorstwach branży HoReCa w zawodzie kucharz i kelner

**Autorzy:** Przedstawiciele szkół zawodowych gastronomicznych, Przedstawiciele przedsiębiorstw branży HoReCa, Uczestnicy i uczestniczki konferencji, która odbyła się w dniach 27-28 czerwca 2011 r. w Lidzbarku Warmińskim.

**Eksperti:** Hanna Szymanderska, Grażyna Uścińska, Renata Gut, Małgorzata Świech-Twarowska

**Ewaluacja Programu:** Krzysztof Lendzion

**Wprowadzenie rekomendacji i korekta pilotażowego programu:** Edyta Borys

**Recenzja:** Ewa Olejniczak



EUROPEJSKI PROGRAM  
DOSKONALENIA NAUCZYCIELI  
BRANŻY HoReCa

Projekt realizowany jest w ramach umowy podpisanej z Ministerstwem Edukacji Narodowej przez Fundację na Rzecz Budowy Społeczeństwa Opartego na Wiedzy „Nowe Media”  
ul. Sosnkowskiego 47, 10-693 Olsztyn, tel. 89 523 57 35, horeca@fmm.pl  
[www.horeca.fmm.pl](http://www.horeca.fmm.pl)

  
**FUNDACJA**  
NOWE MEDIA



1. PROGRAM PRAKTYK DLA NAUCZYCIELI/NAUCZYCIELEK UCZĄCYCH W ZAWODZIE KUCHARZ I W ZAWODACH POKREWNYCH

Działy	PROGRAM (minimalny zakres)	Liczba godzin (łącznie: 88 godz.) w zakresie
WPROWADZENIE	- Wprowadzenie - Zapoznanie się z załogą - Zapoznanie się z logistyką restauracji	od 2 do 8
KUCHNIA ZIMNA	- Organizacja pracy w kuchni zimnej - Przygotowanie mise-en-place - Zapoznanie się z produktami lokalnymi - Obróbka wstępna surowca - Poznawanie receptur i menu - Udział w przygotowywaniu potraw - Aranżacja potraw	od 16 do 30
KUCHNIA GORAÇA	- Organizacja pracy w kuchni gorącej - Przygotowanie mise-en-place - Zapoznanie się z produktami lokalnymi (owoce morza, mięsa i sery) - Bazy do zup i sosów - Obróbka wstępna surowca - Poznawanie receptur i menu - Udział w przygotowywaniu potraw - Aranżacja potraw, dodatki do potraw	Od 24 do 46
KUCHNIA DESE-ROWA/CUKIERNIA	- Organizacja pracy w cukierni - Przygotowanie mise-en-place - Poznanie bazy produktów lokalnych używanych w kuchni deserowej - Poznawanie receptur i menu - Udział w przygotowywaniu deserów i ich aranżacja	od 8 do 16
IMPREZY OKOLICZNO-ŚCIOWE	- Organizacja pracy przy imprezach okolicznościowych - Uczestnictwo w przygotowaniu potraw	od 8 do 24

**Rekomendacje dla programu:**

- Praktyki powinny się odbywać w kuchniach restauracyjnych lub hotelowych, w których istnieją wymienione w programie praktyk działy.
- Praca w działach: KUCHNIA ZIMNA, KUCHNIA GORAÇA, KUCHNIA DESEROWA/CUKIERNIA oraz organizacja IMPREZ OKOLICZNOŚCIOWYCH nie musi być wykonywana w kolejności wskazanej w programie.
- Przed wykonywaniem w praktyce określonych czynności opiekun praktyk powinien

przeprowadzić z nauczycielkami/nauczycielami szczegółowy praktyczny instruktarz ich wykonywania w sugerowanej formie aktywnych warsztatów.

- Na początku każdego dnia praktyk należy przedstawić nauczycielom/nauczycielkom szczegółowy plan dnia praktyk i wykonywanych czynności. W miarę możliwości należy zaopatrzyć praktykantów i praktykantki w materiały drukowane zawierające opis kolejnych etapów wykonywanych potraw/czynności ze wskazaniem ich celu. Pod koniec dnia praktyk powinno odbyć się podsumowanie dnia praktyk przez opiekuna

## 2. PROGRAM PRAKTYK DLA NAUCZYCIELI/NAUCZYCIELEK UCZĄCYCH W ZAWODZIE KELNER I W ZAWODACH POKREWNYCH

Działy:	PROGRAM (minimalny zakres)	Liczba godzin (łącznie: 88 godz.)
WPROWADZENIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zapoznanie z miejscem praktyki, opis punktu gastronomicznego, poznanie oferty danej restauracji, uzyskanie podstawowych danych o funkcjonowaniu restauracji (dni, godz. otwarcia itp.)</li> <li>- Menadżer - objaśnienia ankietę zadowolenia gości np. miesięczne zestawienie wyników ankiet + skargi, specjalne życzenia (jeśli restauracja stosuje)</li> <li>- Poznanie podziału obowiązków w restauracji - (kelner, barman, hostessa)</li> <li>- Poznanie organizacji baru (lub/i wózka z alkoholami),</li> <li>- Zapoznanie się z organizacją zaplecza (mise - en - place, sprzęt na jakim się pracuje, sztucce, warniki, ekspresy do kawy, bielizna stołowa, porcelana, szkło, ekspresy)</li> <li>- Poznanie: bufetu, a la carte, brunchu, life cookingu</li> <li>- Poznanie procedury manual - jeśli funkcjonuje, procedura otwarcia i zamknięcia</li> </ul>	od 4 do 8
ŚNIADANIA „OD A DO Z”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oferta</li> <li>- Nakrycie stołu</li> <li>- Sprzęt używany (jaki?)</li> <li>- Przykrycie</li> <li>- Pomocniki kelnerskie (co zawierają?)</li> <li>- Hostessa - (plan stołów, książka rezerwacji i zasady ich przyjmowania, stali goście i zasady ich traktowania)</li> </ul>	od 8 do 20
LUNCH/ TARAS (tu inny set up, obsługa)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelner (organizacja pracy)</li> <li>- Hostessa - (plan stołów, książka rezerwacji i zasady ich przyjmowania, stali goście i zasady ich traktowania)</li> </ul>	od 8 do 28

Działy:	PROGRAM (minimalny zakres)	Liczba godzin (łącznie: 88 godz.)
KOLACJA	- Pomocnik (organizacja pracy) - Hostessa - (plan stołów, książka rezerwacji i zasady ich przyjmowania, stali goście i zasady ich traktowania) serwis na najwyższym poziomie	od 16 do 36
KOLACJA/BAR	-Praca na barze	Od 8 do 16
PODSUMOWANIE	- Czas dla osoby, która się uczy - tu pytania, wątpliwości itp. Sytuacje konfliktowe - jakie mają miejsce lub mogą się zdarzyć - jak się zachować?, procedury regulujące postępowanie w takich sytuacjach; jak rozwiązywać problem, by gość konfliktowy wyszedł z restauracji zadowolony? - studium przypadku	od 4 do 8

#### Rekomendacje:

- Praktyki powinny odbywać się w restauracjach, które zawierają wymienione w programie praktyk okresy serwisu
- Praca w działach: ŚNIADANIA „OD A DO Z”, LUNCH/TARAS, KOLACJA, KOLACJA/BAR nie musi być wykonywana w kolejności wskazanej w programie
- Przed wykonywaniem w praktyce określonych czynności opiekun praktyk powinien przeprowadzić z nauczycielkami/nauczycielami szczegółowy praktyczny instruktaż ich wykonywania w sugerowanej formie aktywnych warsztatów
- Na początku każdego dnia praktyk należy przedstawić nauczycielom/nauczycielkom szczegółowy plan dnia praktyk i wykonywanych czynności. W miarę możliwości należy zaopatrzyć praktykantów i praktykantki w materiały drukowane zawierające opis kolejnych etapów wykonywanych czynności ze wskazaniem ich celu. Pod koniec dnia praktyk powinno odbyć się podsumowanie dnia praktyk przez opiekuna

## **Rekomendacje ogólne dla obu programów praktyk**

### **1. Wymagania dla uczestników i uczestniczek praktyk**

- znajomość podstawowego międzynarodowego słownictwa kuchni europejskiej
- dobra znajomość podstawowych technik i technologii kulinarnych/obsługi konsumenta
- podstawowa znajomość języka angielskiego (lub języka ojczystego kraju, w którym realizowana ma być praktyka)

Spełnienie powyższych podstawowych wymagań pozwoli na zrealizowanie doskonalenia w sposób najbardziej optymalny i efektywny.

Kontrola znajomości uniwersalnego podstawowego słownictwa kuchni europejskiej oraz podstaw języka obcego niezbędnego do podstawowego komunikowania się może nastąpić poprzez platformę CAVI lub techniką wywiadu CATI.

Kontrola znajomości podstawowych technik i technologii może zostać przeprowadzona poprzez:

- osobiste spotkanie z kandydatami, w czasie którego zaprezentują umiejętność posługiwania się nożem (nauczyciele zawodu kucharz) czy podstawową znajomość serwisu (nauczyciele zawodu kelner) oraz odpowiedzą na pytania przygotowane przez ekspertów
- zdalne spotkanie, kontakt za pośrednictwem komunikatorów internetowych (np. skype), w czasie których będą wykonywali opisane powyżej zadania, a ekspert (z drugiej strony łącza) będzie oceniał wzrokiem i słuchem wykonywane zadania

### **2. Wymagania dla przedsiębiorstw organizujących praktykę:**

- Doświadczenie w organizacji międzynarodowych projektów szkoleniowych dla przedstawicieli branży HoReCa;
- Posiadanie co najmniej 2 rekomendacji od organizacji branżowych w środowisku HoReCa;
- Posiadanie kontaktów z organizacjami szkoleniowymi w co najmniej 1 kraju, w którym przedmiotem działalności jest organizacja praktyk zagranicznych;
- Przynależność do międzynarodowych organizacji branżowych skupiających przedstawicieli branży HoReCa.

2.1 Na etapie wyboru oprócz dokumentów potwierdzających spełnianie ww wymagań potencjalny wykonawca powinien:

- Przedstawić pisemne zobowiązanie wybranych opiekunów praktyk do realizacji opracowanego programu praktyk
- Przedstawić pisemną zgodę osób reprezentujących przyjmujące przedsiębiorstwa branży HoReCa wraz z pisemnym oświadczeniem o możliwości zrealizowania praktyki

i zobowiązaniem do realizacji praktyki według ustalonego scenariusza

2.2. Na etapie podpisywania umowy w celu zapewnienia poprawnej realizacji warunków umowy rekomendujemy wprowadzenie instrumentu akredytywy lub/i weksla

3. Organizacja czasu wolnego

- Dzień wolny powinien być poświęcony m.in na zwiedzanie lokalnego targowiska lub lokalnych producentów.

4. Opieka tłumacza

- Tłumacze powinni być obeznani z językiem właściwym dla branży HoReCa.

# DZIENNIK DOSKONALENIA ZAWODOWEGO

## NAJWAŻNIEJSZE DANE

Imię i nazwisko.....

Miejsce praktyki.....

Imię i nazwisko opiekuna praktyk.....

Organizator praktyk.....

Imię i nazwisko opiekuna ze strony organizatora .....

Telefon .....

Adres hotelu/restauracji .....

## PRZYDATNE KONTAKTY

Imię i nazwisko, numer telefonu, e-mail

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DZIEŃ .....

Data:

Godziny trwania zajęć:

Temat .....

.....

Czas Praktyki: ..... h

OPIS CZYNNOŚCI PRAKTYKI

NOTATKI UCZESTNIKA

Opiekun praktyk  
*Czytelny Podpis*

Uczestnik  
*Czytelny Podpis*

.....

.....

PODSUMOWANIE	
NOWA WIEDZA I UMIEJĘTNOŚCI, POZNANE ZASADY I CIEKAWOSTKI	
POMYSŁ NA SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z WYKORZYSTANIEM ZDOBYTEJ WIEDZY	
CELE LEKCJI	
PLANOWANE METODY	



Opinia opiekuna praktyk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podpis opiekuna .....

Tłumaczenie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Podpis tłumacza .....

POTWIERDZENIE ODBYCIA PRAKTYK (przykład włoski)

Confermo di avere fatto pratica presso ..... nel periodo dal ..... al ..... sotto direzione di ..... compreso quanto scritto nel diario.

.....  
*Luogo, data* *Nome e cognome del tutor*

POTWIERDZENIE ODBYCIA PRAKTYK

Potwierdza się odbycie praktyki przez ..... w okresie od dnia ..... do dnia ..... pod ..... obejmującej czynności opisane w dzienniku praktyki

.....  
*miejsowość i data* *imię i nazwisko oraz podpis opiekuna*

**Małgorzata Świech-Twarowska**

Ekspertka dydaktyczna projektu,

Dyrektorka Zespołu Szkół Gastronomiczno- Spożywczych w Olsztynie

## Wybrane instrukcje dydaktyczne odbywania praktyk zagranicznych w przedsiębiorstwach HoReCa

Niezbędnym jest prowadzenie dzienniczka praktyk, podobnego do tego, jaki obowiązuje wszystkich uczniów. Ponieważ ludzka pamięć jest ulotna, warto w nim umieścić krótką charakterystykę miejsca praktyk z uwzględnieniem kontaktów, które mogą okazać się przydatne w przyszłości. Konieczne są uwagi dotyczące instruktażu ogólnego (zasady poruszania się po zakładzie, podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy związane z obsługą urządzeń technicznych oraz transportem wewnątrzzakładowym, czy postępowanie w razie pożaru) oraz instruktażu stanowiskowego (przygotowanie do wykonywania określonej pracy). Bezценne mogą okazać się notatki dotyczące realizacji programu praktyki. Przede wszystkim będzie to zapis wykonywanych czynności. Ważne jest przy tym, aby robić notatki w formie scenariuszy zajęć. Ująć w nim zamierzone cele i zastosowane metody nauczania. Jeśli do tego dopiszemy tok zajęć to mamy gotowe autorskie pomoce dydaktyczne. Nie wszystkie zakłady będą chciały udostępnić swoje receptury, tym bardziej polecam wypełnianie dzienniczka na bieżąco. Na zakończenie zajęć warto poprosić opiekuna o jego spostrzeżenia odnośnie naszych wiadomości, umiejętności i ewentualnych predyspozycji.

Zupełnie inaczej należy przygotować się do odbywania praktyk z punktu widzenia nauczyciela. Biorąc aktywny udział w zajęciach praktykant cały czas powinien brać pod uwagę możliwość przeniesienia tych zagadnień na grunt szkolny.

W każdym momencie odbywania praktyki jej uczestnicy powinni pamiętać, że przede wszystkim są nauczycielami a praktyki - niczym innym, jak doskonaleniem zawodowym mającym na celu wzrost kompetencji - tak samo jak studia podyplomowe czy kursy. I tak samo, jak odpowiednio przeformułowane dobre notatki z wykładów będą świetnym materiałem dydaktycznym, dobrze prowadzony dzienniczek praktyk może być bazą dla bardzo interesującego konspektu zajęć. Nie powinni jednak przy tym zapominać, że już zdobyta wiedza wymusza na nich krytyczne podejście do przyswajanych zagadnień i konieczność formułowania własnych wniosków, nie zaś tylko odtwarzanie przedstawionej treści. Tym właśnie różni się zapamiętanie od zrozumienia.

Poza tym dobrze prowadzony dzienniczek praktyki może być doskonałym portfolio prezentującym własne dokonania. Uczniowie pewnie też z przyjemnością dowiedzą się, w jaki sposób ich mistrzowie się doskonalą. To właśnie uczestnicy praktyk zagranicznych mają być autorytetami dla swoich wychowanków.

Dyrektor każdej szkoły, który wyraził zgodę na udział w takim projekcie będzie oczekiwał określonych efektów. Może to być rozwój kompetencji w zakresie nauczanego przedmiotu, ale również zaktualizowanie dotychczasowych i poznanie nowych umiejętności w zakresie metod i technik pracy na lekcji. Niewątpliwie pozycja szkoły, której nauczyciele dowodzą, że zależy im na podnoszeniu własnej wiedzy i jakości pracy, może tylko rosnąć.

