**SÉF - SZAKMALEÍRÁS**

**Szakmaleírás**

Egy szakács vagy egy séf elkészíti az éttermi vendégek számára azokat az ételeket, melyeket egy reggelin, ebéden vagy vacsorán szolgálnak fel, beleértve a meleg ételeket, hideg étvágygerjesztőket, süteményeket és desszerteket. A szakács felelősséggel tartozik azért, hogy munkaterületét a higiéniai követelményeknek megfelelően tartsa tisztán. Emellett a szakácsnak, elegánsnak és tisztának kell lennie.

Egy szakács előveszi az alapanyagokat a raktárból vagy a hűtőből és ételkészítéshez használja őket. Meg kell ítélnie, hogy az alapanyag minőségileg tejesen megfelel-e erre a célra. Ezután a higiéniai követelmények szigorú észben tartásával kell elkészítenie az ételeket. A szakács további felelőssége, hogy megakadályozza az alapanyagok vagy kész ételek megromlását.

Egy szakácsnak nemcsak a szokásos, hagyományos lengyel ételeket kell elkészítenie, hanem regionális ételeket és külföldieket is. Úgy kell adagolnia és dekorálnia az ételeket, hogy külsőre is csábítóak és étvágygerjesztőek legyenek. A szakács a kész ételeket a pincérekkel vagy szállodai személyzettel küldi ki felszolgálásra, vagy a nyilvántartásba való felvételre.

A szakács egyik kötelessége a konyha tisztán tartása minden időben, beleértve az edények és konyhai felszerelés mosogatását, gőzölését, szárítását és fényesítését éppúgy, mint a munka utáni takarítást.

Az ételekkel történő baktériumátadás kockázata miatt, a szakácsnak mindig érvényes egészségigazolással kell rendelkeznie.

Munkatípusok (egyéni és csapatmunka)

A szakács a konyha területén dolgozik. Ez fárasztó lehet a magas hőmérséklet, a magas páratartalom és a zaj miatt.

A szakács gyakran szakácssegédekkel, szakács helyettesekkel, és pincérekkel dolgozik együtt - akik tanácsot adnak és megtárgyalják az étlap összetételét.

A munkát szervezettől függően állandóan vagy időszakosan felügyelhetik. Egy szakács alárendelt lesz, egy séf vagy konyhafőnök pedig főnök.

A szakács felelős a konyhai felszerelésért és csapatának biztonságáért és egészségéért. Mindennapi munkája során védőruhát kell viselnie, különleges alkalmakon pedig formális öltözetet.

**A HELYEK TÍPUSAI**

Az éttermek nagy vendéglátóegységek pincérekkel, és széles választékkal, mely mindennapi ételeket szolgál fel. Az ételeket a napi ajánlat szerint készítik.

A bisztrók kis vendéglátóegységek pincérekkel, mely elsősorban meleg és hideg étvágygerjesztőket, alkoholos italokat, süteményeket és desszerteket kínál.

A kifőzdék egyszerű, népszerű ételeket kínáló helyek, melyek általában nem árusítanak alkoholt. Az ételt elvitelre lehet megvenni.

A kantinok a közösséghez közel álló intézmények, melyek általában olyan nagyobb intézmények részei, mint pl. kórház, szanatórium, penzió, katonai bázis, diákotthon, ápolóotthon, óvoda, vagy egy nagy munkahely.

**FIZIKAI ÉS EGÉSZSÉGÜGYI KÖVETELMÉNYEK**

1. Fizikai követelmények

* jó alkat, tűri a kimerítő munkát
* koordinált mozgás
* kellemes megjelenés és helyes testtartás

1. Egészségügyi követelmények

* mindenre kiterjedő jó egészség (a főzési munka kimerítő, gyakran füstös helyeken végzendő)
* jó hallás, helyes artikulálás
* egészségigazolás, mely igazolja, hogy a szakács semmiféle betegséget nem hordoz
* egészséges csontozat

**EGÉSZSÉGÜGYI ELLENÉRVEK**

Kizáró tényezők

● Rövidlátás 4.0 d fölött

● A színvakság bármilyen formája

● Egyensúlyproblémák

● Csökkent tudatállapot

● Látható bőrbetegségek

● Gerincferdülés

● Visszeres láb

● Lúdtalp

Lehetséges ellenérvek

● Allergia

● Krónikus légzőszervi betegség

● Krónikus keringési betegség

**PSZICHOLÓGIAI ELVÁRÁSOK**

Egy szakácsnak jól kell tudnia egy időben több feladatra koncentrálni, és áttérni egyik feladatról a másikra, mert sokszor több ételt készít el egyszerre. Hosszú órákon át álló munkát végez, amit bírnia kell.

A szakács fontos tulajdonsága az önbizalom és kreatív kezdeményezőkészség, mert gyakran kérik őket új receptek kidolgozására. Szorgalmasnak kell lenniük és képesnek kell lenniük a feladataikra történő koncentrálásra. Másik fontos tulajdonság a jó memória, amely lehetővé teszi, hogy gyorsan döntsenek ételkészítés közben, a hozzávalók kiválasztásáról és a fűszerekről.

A művészi tehetség nagyon előnyös, mert lehetővé teszi, hogy a szakács szépen helyezze el az ételt a tányérokon.

A vezetői képesség különösen fontos a séfeknél és konyhafőnököknél

A jó íz- és illatérzékelés a szakács fő tulajdonsága. Emellett kiváló látással és kézügyességgel kell rendelkeznie feladatai végrehajtásához.

A konyhai munka gyakran gyorsaságot kíván, szűk helyen, nagy hőmérsékleten (40-50 Celsius fokban) és párában dolgoznak. A munka stresszel járhat. Hosszúak az órák és munkaszüneti napokon-, ill. hétvégeken is dolgozniuk kell. Csapatban dolgoznak, tehát tudnia kell és szeretnie kell másokkal együtt dolgozni.

**HIGIÉNIA AZ ÉLELMISZERIPARBAN**

1. Az élelmiszerszennyezés kockázatának forrása

Az egészséges és biztonságos étel biztosítása érdekében a szakácsnak ügyelnie kell minden kockázati tényezőre. A terület kockázati tényezői a következők:

● Maga a termék

● A feldolgozási folyamat

● A környezet, ahol a feldolgozási folyamat zajlik

A termék önmagában is szennyezett lehet és ez a szennyezettség:

● Megfelelő eljárással megszűntethető, vagy

● Nem lehet megszűntetni

A feldolgozás során keletkező szennyeződésbe beletartozik a mikrobiológiai szennyeződés, vagy okozhatják gépek, készülékek és anyagok, csomagolás, tisztítóanyagok, fertőtlenítőszerek, vagy a munkafelületen lévő maradványok.

Ezek gyakran a gépeknek, a berendezés hibáinak vagy a nem megfelelő takarításnak a következményei.

1. Személyzeti higiénia

A kiváló egészségi állapot elsődleges az élelmiszeriparban. Minden jelöltnek érvényes egészségigazolással kell rendelkeznie, melyet a megfelelő orvos állít ki, orvosi vizsgálatok és elemzések alapján. Bárki, akiről az orvos úgy tudja, vagy feltételezi, hogy fertőző betegség hordozója, alkalmatlan arra, hogy az élelmiszeriparban dolgozzon. Az ipar minden alkalmazottja köteles tájékoztatni főnökét az olyan orvosi tünetek gyanújáról, fellépéséről, mint:

● Hasmenés

● Hányinger

● Láz

● Torokgyulladás

● Torokgyulladás és láz

● Látható bőrbetegségek,

● Fül, szem, vagy orr gyengülés.

Ha ilyen tünetek jelentkeznek, az alkalmazottat minden olyan feladatból ki kell zárni, mely élelmiszerszennyezéshez vezethet.

Az alkalmazottaknak alaposan kezet kell mosniuk azonnal munkakezdés előtt, és azonnal, miután elhagyták a mellékhelységet, ill. befejezték a "piszkos munkát" (mint a gyümölcs vagy zöldséghámozás).

Szappannal, kefével, fertőtlenítővel és papírtörölközővel kell kezet mosni. Nem hordható olyan ékszer, melyet nem lehet rendesen fertőtleníteni. A személyzetnek el kell kerülnie a kész ételek megérintését.

1. Tisztaság és rend a munkahelyen

A tiszta és rendezett munkaterület az élelmiszerbiztonság fő körülménye, mely megakadályozza az élelmiszerszennyezést.

A takarítás alapeljárás a munkafelszínen felgyűlt maradék, por és kosz eltávolítására. Ennek eltávolítása lehetővé teszi a különféle mikroorganizmusok elpusztítását, melyek különben az ételt is szennyezhetnék.

A rend és a higiénia a főzési területen rendkívül fontos - a konyha helységeit időszakosan, naponta és „röptében” a munka alatt takarítani kell.

A „röptében” takarítás minden, főzés közben keletkezett rendetlenség azonnali megszűntetését jelenti.

A napi takarítási kötelesség a nap végére vagy a műszak végére ütemezett takarítás elvégzését jelenti. Ebbe beletartozik:

● A munkafelületek tisztítása (asztalok, pultok, vágódeszkák, stb.)

● Készülékek és eszközök tisztítása,

● A csapok tisztítása,

● A munkaterületek elrendezése,

● Minden hulladék eltávolítása és a hulladékgyűjtők kitakarítása,

● A padló, az ajtókilincsek, ajtók, ablakpárkányok lemosása.

Minden feladat végén minden alkalmazottnak meg kell győződnie arról, hogy a munkaterülete tiszta és rendezett. A higiénia mindenkinek a felelőssége. A takarítás és fertőtlenítés speciális utasítások szerint végzendő.

Az időszakos takarítás minden 7-14. napon zajlik és a következőkből áll:

● Minden mosható fal, padló, lámpa, ablak, ablakkeret, ajtó és ajtókeret lemosása,

● Falak és csillárok portalanítása,

● A csövek, rácsok, zsírszűrők, és csapszifonok fertőtlenítése.

1. Élelmiszerkészítési higiénia

A főzési környezet higiéniájának fenntartása érdekében külön térben kell zajlania a piszokkal járó előkészítésnek (zöldségek mosása, válogatása és hámozása, hal- és baromfibelezés, ha szükséges, tojásmosás és fertőtlenítés) és elkülönített térben kell zajlania a tiszta feldolgozásnak. A kétféle feldolgozási folyamat sohasem ütközhet.

A "piszkos" feldolgozást külön helységben kell végezni, bár ugyanabban is lehet, ahol a tisztát, de csak akkor, ha biztosított a jól elkülönített munkaterület a piszokkal járó feldolgozáshoz. Saját eszközökkel és berendezésekkel kell felszerelni (kés, vágódeszka) és az itt dolgozó személyzetnek gumikötényt kell viselnie a munkaruhájukon.

A szalmonella magas kockázata miatt egy külön helység szükséges a tojás fertőtlenítésére, melyben csap, asztal, és sterilizáló berendezés található. Ha ebben a helyiségben hűtőszekrény is található, a tojás ott is tárolható.

A tiszta feldolgozási folyamat is külön helyiségben végzendő, de ha ez nem lehetséges, akkor a konyhában. Higiéniai és rendszerezési célra elkülönített, megjelölt munkaterületek szükségesek a különféle termékek előkészítésére. Ez biztosítja a főzési eszközök megfelelő használatát, megelőzve pl. azt, hogy egy vágódeszkán zöldséget és húst is daraboljanak. Minden terméktípushoz külön felszerelésnek kell tartoznia.

A hő útján történő feldolgozás fontos a teljes előkészítési folyamat szempontjából, – az étel feldolgozási technológia döntő része. Az élelmiszer hőkezelése különböző technikákkal (levegővel, vízzel, gőzzel vagy zsírral) megváltoztatja a termék szerkezetét és kémiai összetételét éppúgy, mint az érzékelhető tulajdonságait (aroma, szín, íz, szerkezet).

Gasztronómiai fontossága mellett, a hőkezelés az élelmiszerbiztonság, higiénia, mikrobiológiai tisztaság szempontjából is fontos tekintve, hogy a hő elpusztítja a káros baktériumokat. Hatékonysága érdekében megfelelően, elégséges időn keresztül kell végezni és úgy, hogy a hús belseje is megfelelő hőmérsékletű legyen. Ez különösen fontos baromfi-, ill. nagy adag húsok és halak esetében. A belső hőmérsékletnek legalább 67ºC-nak kell lennie.

1. Ételek higiénikus kiküldési szabályai

Az ételek adagolása és kiküldése az ételkészítés utolsó állomása egy vendéglátó egységben. Az ebben a fázisban végrehajtott tevékenységeknek nagy szerepük van az ételek kinézetében és a vendég lenyűgözésében; ösztönzi a fogyasztásra és arra, hogy megbízzon az étteremben - vagy épp ellenkezőleg.

A kész ételek adagolásakor a szakácsoknak ezeket a szabályokat kell követniük:

● Az adagolásnak a piszkos előkészítéstől, az elő feldolgozástól és a mosogatástól teljesen különálló helyen kell zajlania

● Az ételkiküldés útja nem keresztezheti a használt tányérok összeszedését (ezekhez külön térre van szükség)

● A kiküldési és közlekedési forgalomnak egyirányúnak kell lennie

● Az ételeket nem szabad kézzel megérinteni – mindig használják a megfelelő felszerelést (kanalat, villát, szedőlapátot, csipeszt, stb.)

● Az adagolásnak és felszolgálásnak a tányér összekenése nélkül kell történnie

● Az ételeket megfelelő hőmérsékleten kell felszolgálni – A LEVESEKET LEGALÁBB 75ºC-on, a főételeket 65ºC-on, 0-14ºC-on a hideg ételeket és az italokat.

● Az ételeket tiszta, száraz, hibátlan terítékkel együtt kell felszolgálni; ebbe az evőeszköz is beleértendő

● A cukrot, sót és fűszereket olyan tartókban kell felszolgálni, melyek lehetővé teszik a fűszerek használatát anélkül, hogy kinyitnák a tartókat

● Az ételeket tálcákon kell kivinni, és nem egymáson elhelyezni

● Az ételeket úgy kell a tányérokon elhelyezni, hogy ne keveredjenek

● A hideg köreteket a meleg főételekhez külön kell adni.

1. A hulladék és a maradék eltávolítása

Az étterem által használt folyadékok távozása egy jól működő csőrendszeren keresztül történik. A zsírszűrőkben felgyűlt zsírt csak gépi felhasználásra tehető el.

A szilárd előkészítési hulladék és a fogyasztói hulladék lezárt konténerben tárolandó és a konténert akkor kell kiüríteni, amikor kétharmada már megtelt, vagy a műszak végén. A hulladék eltávolítása után a konténert ki kell mosni és fertőtleníteni.

Különleges figyelem szükséges, a fogyasztói hulladék és használt tányérok egyidejű eltávolításakor. A használt tányérok komoly kockázatot jelentenek az élelmiszerbiztonságra nézve, és eltávolítási útvonaluk sosem keresztezheti az elkészítés útját, a kész ételekét vagy a tiszta tányérokét.

1. Mosás és fertőtlenítés

A mosás és fertőtlenítés folyamata egyszerű és logikus. A következőkből áll:

● Előmosás: felszín előkészítése

● Tényleges mosás

● Öblögetés

● Fertőtlenítés

● Végleges öblítés

● Szárítás

Az előmosás célja, hogy bármiféle maradékot és könnyen eltávolítható anyagot lemossunk a felületekről. Célja a tényleges mosás előkészítése és az oldószerek és mosószerek használatának csökkentése.

A tényleges mosás mindenféle és minden maradék mechanikus vagy kémiai eltávolítása. A kémiai hatás mosószerek használatával érhető el.

A legnépszerűbb mosószerek a következők:

* erős mosószerek a munkaterület és készülékek magasnyomású vagy habzó tisztítására
* Alap mosószerek kéztisztításhoz és enyhén koszos felületekre
* NaOH nélküli alap tisztítók alumínium felületekhez
* alkoholos fertőtlenítők gépek és készülékek nagynyomású vagy habos tisztításához

A mosószer típusától és hígságától függetlenül más tényezők is befolyásolhatják a tisztítás hatását, úgy, mint:

* a víz hőmérséklete: az előmosáshoz használt víz hőmérsékletének langyosnak kell lennie, hogy megkönnyítse a maradékok eltávolítását, különösen a proteint (pl. a felszínen lévő denaturált proteindarabok), és melegnek az utolsó fázisban, hogy megkönnyítse a többi maradék eltávolítását
* vízkeménység és savasság,
* az idő, amíg a mosószer hat a felszínen: ha a mosószert csak kis időre lehet a felszínen hagyni, a habzó mosás ajánlott, így a mosószer jobban érintkezik a felülettel
* mechanikus tevékenység a lemosott felszínen.

A fertőtlenítés eltávolítja a mikroorganizmusokat, valamint az egészséget veszélyeztető szennyező anyagokat, amelyek zavarják a sütési, főzési folyamatokat. A fertőtlenítést különböző módon lehet elvégezni:

* Fizikai eszközökön keresztül (telített gőz, meleg levegő, UV sugarak, ultrahang, folyadékáram mechanikai hatására)
* vegyi eszközökkel
* Biológiai eszközökkel.

A fertőtlenítés hatékonysága a következőktől függ:

* a fertőtlenítőszer koncentrációja
* környezeti savasság
* idő.

Minden tisztítási folyamat utolsó lépése a végső öblítés, a fertőtlenítőszerek eltávolítása a felületről és a szárítás.

1. Munkahelyi megbetegedés, munkahelyi baleset és azok megelőzése

A munkahelyi megbetegedések olyan káros tényezők eredménye, amelyek egy bizonyos típusú munka elvégzésével párosulnak, vagy az e műben végzett tevékenységek során rejlő tényezők közreműködésével jönnek létre. A munkahelyi megbetegedést a munkaterületen felmerülő kockázatok okozzák, és azokat a munkahelyi megbetegedések hivatalos nyilvántartásában fel kell tüntetni.

A munkahelyi baleset a munka során váratlanul előforduló incidens, amelyet külső tényezők okoznak, amelyek fizikai vagy lelki sérülést vagy halált okoznak, amikor:

* a szokásos feladatokat a szerződésben előírt, vagy a felettesek által elrendelt,
* útközben a munkáltató székhelyétől a tényleges munkahelyéig vagy utazás közben a munkához kapcsolódóan
* szokásos feladataik ellátása a munkáltató érdekében, még akkor is, ha azokat a munkáltató nem rendelte el.

A munkabalesetek okai a következők:

* a gépek és készülékek mozgó részei által okozott sérülések,
* a hőmérséklet hatása (túl magas vagy túl alacsony),
* elektromos áram vagy vegyi anyagok,
* fizikai túlfeszítés a munka során, esés során bekövetkező baleset

A baleset munkahelyi balesetnek minősül, akkor is, ha a munkavállaló mulasztása miatt következik be, ha a munkáltató által előállított szerződésben vállalt feladatokat teljesíti.

1. Orvosi vizsgálatok

A megelőző orvosi vizsgálat minden alkalmazottra vonatkozik, és mindenkire, aki új munkaerőként jelentkezik.

Céljuk az egyes emberek egészségi állapotának és képességének (vagy annak a hiányának) dokumentálása a szükséges feladatok ellátásához és a szakma által teremtett körülményeknek való megfeleléshez.

Az alkalmazottaknál a megelőző orvosi vizsgálat lehetővé teszi, hogy felfedezzék az általuk végzett munkával kapcsolatos vagy okozott egészségügyi problémákat.

Alkalmassági orvosi vizsgálatot kell végezni minden olyan munkavállalónak, akiket a kockázatokkal járó álláshelyekre továbbítanak. Az alkalmassági orvosi vizsgálat célja olyan egészségügyi jelenségek felderítése, amelyek kizáró okok lehetnek, például a magas vérnyomás, amely lehetetlenné teszi a munkavégzést.

A rendszeres orvosi vizsgálatok célja a munkavállalók egészségi állapotának folyamatos ellenőrzése és a munkájuk végzése során felmerülő egészségügyi problémák gyors felismerése.

Azok a munkavállalók, akik 30 napnál tovább vannak betegszabadságon, orvosi vizsgálatnak kell alávetni őket, mielőtt újra munkába állnak.

A Foglalkoztatási Szabályzat 273. cikke szerint a munkáltatónak munkaruha- és lábbeli-viselése kötelező.

Az általánosan elfogadott munkaruha az élelmiszeriparban fehér kötény, pamutból, vagy egyszerű vászonból készülő ruha, amit a szakácsok viselnek. Elsődleges céljuk a higiénia biztosítása, amely megakadályozza, hogy az alapanyagok és az ételek és a munkaruhák ne szennyeződjenek vagy koszolódjanak be a portól.

Az élelmiszeriparban használt munkaruháknak kényelmesnek kell lenniük, nem szabad korlátozniuk a test szabad mozgását, vagy szellőzését, ami fontos szempont egy konyha forró és nedves légterében. Az étkeztetési helyszínen dolgozó alkalmazottaknak, kivéve a kiszolgáló személyzetet, fejfedőt kell viselniük, fehér sálat, vagy sapkát, kezeiken munkakesztyűt.

1. Átmeneti támogatás biztosítása

Az azonnali időközi segítségnyújtás, életet menthet, és lerövidülhet a gyógyulási idő. Ha egy személy eszméletlen, komolyan vérzik, vagy nem lélegzik, akkor azonnal cselekedni kell. Ezek a helyzetek könnyen halálhoz vezethetnek, ezért kell mielőbb riasztani a szakmai segítséget. A segélyhívó telefonszámok elérhetőségét jól látható helyen kell tartani, mert lerövidítheti a sürgősségi szolgálatok kiszállási idejét.

Amíg a személyzet a sürgősségi szolgáltatásra vár a következőkre kell összpontosítania:

* A sérültet biztonságba helyezi
* A légzés biztosítása
* a vérzés megállítása
* törések, sérült csontok, ízületek rögzítése
* biztonságos helyen elhelyezni, ahol nincsenek zavaró körülmények

**GYAKORLATI ELJÁRÁSOK AZ ÉTELEK ELŐKÉSZÍTÉSÉNÉL**

1. Az összetevők feldolgozásának javasolt módszerei

Az élelmiszerek technológiai feldolgozása a gasztronómiai iparban azt jelenti, hogy:

● Emészthetőségük javítása

● A tápláló értékek védelme vagy javítása

● A tartósság növelése  
● emészthetőségük javítása  
● védi vagy növeli a tápláló értéket  
● megkönnyíti az ételek elkészítését  
● vonzóbb külső megjelenés  
● kívánt ízek és illatok  
● a kívánt formák és anyagok  
● növelni a mennyiséget (pl. Tészta)  
● Csökkenteni a mennyiséget (pl. Gomba).

Az összetevők feldolgozási eljárásait a következőképpen lehet felosztani:

● Előzetes feldolgozás: piszkos és tiszta  
● Hő feldolgozás  
● Utolsó simítások.

1. Előzetes feldolgozás

Az előzetes összetevők feldolgozása "piszkos" feladatokat és "tiszta" feladatokat jelent. Piszkos feladatokat végeznek a termék nemkívánatos tulajdonságainak eltávolításában, például szennyezett vagy megromlott, piszkos vagy eszedbe borított részek, mint pl. Gyökerek, magok, tollak vagy belek.

A piszkos feldolgozás magában foglalja:

● Válogatás  
● Mosás És Tisztítás  
● Hámozás  
● Második Tisztítás  
● Öblítés.  
  
A tiszta feladatokat a termék fogyasztásának alkalmasságára való felkészítéséhez vagy a feldolgozáshoz szükséges összetevők előállításához végezzük.

A tiszta feldolgozás magában foglalja:  
  
● Darálás  
● Spékelik  
● Keverés És Formálás  
● Panírozás  
● Forrázás

1. Előzetes piszkos feldolgozás  
     
   A rendezés azt jelenti, hogy a terméket méretre, alakra, tömegre és fizikai tulajdonságokra osztjuk. A rendezés lehetővé teszi:

● Nagyobb szennyeződések, például levelek vagy gyökerek eltávolítása,  
● A friss termék elválasztása a romlott termékektől,  
● A használt összetevők alakjának egyesítése (amely ezután csökkenti a hulladék mennyiségét a mechanikai feldolgozás során és biztosítja a hőeloszlást is)  
● A termék különböző célokra történő elválasztása (például a paradicsomot szilárdsággal osztják szét, pürével lágy paradicsomot és salátákhoz készült, szilárd paradicsomot)  
● A megjelenés javítása.

Az öblítést a gyümölcs, a zöldség, a baromfi, a hal és a hús tisztítása után végzik el. A baromfit és a halat alaposan le kell öblíteni folyó vízzel, különös tekintettel az üregekre. A sovány, fínom húsokat hideg vízben, a zsíros húsokat(sertéshús, juh) meleg vízben öblítik. Az öblítést gyorsan kell végezni, hogy a tápanyagok benne maradjanak. A zöldségeket gyorsan, egészben, folyó vízben vagy tálban kell öblíteni.

* A mosást megelőző intézkedésként végezzük (hogy ne keljen újra tisztítani a már megtisztított zöldségeket). Ez megkönnyíti a folyamat további lépéseit és csökkenti a tápanyaghulladék mennyiségét. Lehetővé teszi:

● távolítsa el a mechanikai szennyeződéseket, például homokot, parazita tojásokat, különböző mezőgazdasági maradványokat  
● csökkentse a további feldolgozás során keletkező hulladékot  
● javítsa a további feldolgozás higiéniáját (hámozás)  
● hulladék újrahasznosításával  
● így csökkentheti a szennyeződés mértékét.

A hámozás során el kell távolítani az ehetetlen, fás növényrészeket, valamint a hervadt leveleket és az epidermiszeket. Minden összetevőhöz másféle hámozási technika szükséges, amely lehetővé teszi a lehető legtöbb tápérték megőrzését. A tápanyagokat különböző termékekben forgalmazzák.

A hámozást el lehet végezni kézzel (késsel vagy hámozóval) géppel inkább a (gyökérzöldségeket és a burgonyát). A kézi hámozás előnye, hogy gyorsabb és kevesebb hély marad utána, valamint a munka elvégzéséhez kevesebb emberre van szükség. A burgonya meghámozását követően egy tisztítással távolítják el például a burgonya szemét.

A hús tisztítása magában foglalja az inak és zsírok eltávolítását, és a végleges formája a hús szándékolt felhasználásától függ. A sütéshez használt hústalaposan meg kell tisztítani.  
A halak tisztításának része a kibelezés, a pikkelyek, bordák eltávolítása amelyeket kimondottan erre a célra elkülönített kések és vágódeszkák alkalmazásával történik.

A tojások különös figyelmet igényelnek a szalmonella kockázat miatt. A tojásokat fertőtlenítőszerrel meleg vízzel kell mosni. Ha hőcserét tovább szándékoznak alkalmazni (főtt, sült), a mosás elég, de használat előtt azonnal meg kell mosni.  
A nyers ételekben felhasználandó tojásokat a következő módszerek egyikével kell fertőtleníteni:  
● Hőmérséklet-fertőtlenítés: a tojásokat forró vízben (90ºC) 10 másodpercig bemártva. E célból külön helyet kell biztosítani, jól látható berendezéssel.  
● Vegyi fertőtlenítés: kémiai oldatot használva a tojáson, amely 15 másodperc alatt fejti ki hatását. Ezután a tojásokat 10 percig félretesszük, és folyó vízben leöblítjük.  
● UV-fertőtlenítés: a tojásokat az ultraibolya lámpa sugara alá tenni. Elpusztítja a baktériumokat, élesztőgombákat, vírusokat, és más szennyeződéseket.

A tojások különös figyelmet igényelnek a szalmonella kockázat miatt. A tojásokat fertőtlenítőszerrel meleg vízzel kell mosni. Ha hőcserét tovább szándékoznak feldolgozni (forralt, sült), a mosás elég, de használat előtt azonnal meg kell történnie.  
A nyers ételekben felhasználandó tojásokat a következő módszerek egyikével kell fertőtleníteni:  
● Hőmérséklet-fertőtlenítés: a tojásokat forró vízben (90ºC) 10 másodpercig meríti. E célból külön helyet kell kialakítani, világosan megjelölt berendezéssel.  
● Vegyi fertőtlenítés: kémiai oldatot használva a tojáson, 15 másodpercig tartó hatására. Ezután a tojásokat 10 percig félretesszük, és folyó vízben leöblítjük.  
● UV-fertőtlenítés: a tojásokat az ultraibolya lámpa sugaraival kitenni. Elpusztítja a baktériumokat, élesztőt, vírusokat, gombákat.

1. Előzetes tiszta feldolgozás  
     
   ● áztatás: száraz magvak, szárított gombák vagy gyümölcs készítésére használják. A túlzott vagy kikeményített hal vagy hús esetében is használható. Az áztatás miatt a termék elnyeli a vizet, és lerövidíti azt az időt, ameddig a terméket később fel kell melegíteni.  
   ● Gázolás: a termék szerkezetétől és felhasználásától függően a darálás kimélyítéssel, reszeléssel, aprítással, szeleteléssel, ürítéssel, aprítással, préseléssel vagy homogenizálással járhat. Manuálisan is végezhető (a mai napig is szerszámokkal - késekkel, reszelőkkel stb.), Vagy kézi eljárással, elektromos készülékek (élelmiszer-feldolgozók, gyümölcslevek, keverők és különféle kiegészítők) használatával.  
   ● spékelés: gyakran alkalmazott technika, a sütés azt jelenti, hogy a sült szalonna sajtolását a sovány hús felületére olvasztják.  
   ● Keményítés: a tartósság növelése, a tulajdonságok megváltoztatása és annak biztosítása, hogy a hőkezelés után rózsaszínű legyen. A kikeményedés száraz vagy nedves lehet, és keményedési keveréket igényel - só és nátrium-nitrit (NaNO2).  
   ● Érettség: olyan folyamat, amely a természetben előforduló különböző spontán reakciókat magában foglalja az enzimekkel együtt. A terményt szabályozott környezetben (hőmérséklet, páratartalom, idő) érett állapotban kell hagyni. Az érlelés javítja a termékek minőségét, színét, ízét és illatát. Ez vonatkozik a húsokra és a vadhúsokra is.  
   ● Keverés: különböző összetevők és készítmények kombinálása. A keverést a sütési folyamat különböző szakaszaiban végezzük, hogy egy edény egyenletes megjelenést kapjon, és megkönnyítse az egyéb feladatokat: hőkezelés, hűtés, feloldás. Különböző technikák állnak rendelkezésre a keveréshez, attól függően, hogy milyen összetevők vannak keveredve, milyen szerkezete, aránya, mérete, adagolási sorrendje vagy hőmérséklete. A keverés reszeléssel , veréssel vagy munkával járhat.  
   ● Formázás: az étkezés meghatározott formája, hogy vonzóbbá és érdekesebbé tegye az ügyfelet.  
   ● Kenyér: a különféle összetevőkből álló termékeket borítja, amely ropogós külső réteget képez, és a terméket nedves állapotban tartja.  
   ● Foltosítás: nagyon rövid idő alatt forrásban lévő vízben vagy gőzben kell termelni, természetes inaktiválás céljából
2. A hozzávalók változásai az előkészítés alatt

Az előfeldolgozás elengedhetetlen a főzéshez, de tápértékveszteséget vagy ízbeli tulajdonságok változását okozhatja, csökkentheti a termék szavatossági idejét is. Ez különösen akkor fordul elő, amikor a darabolás, áztatás, öblítés, vagy hámozás nem a megfelelő módon történik.

Az előfeldolgozás a következő módon befolyásolja a terméket:

- kitágítja a felszínét, ezáltal a terméket több oxigénnek teszi ki (az oxigénnel való érintkezés a vitaminok, pigmentek és zsírok elégését okozza)

- csökkenti a termékben lévő természetes aromák mennyiségét és más aromák felvételét okozza

- kioldja az enzimeket és a vizet a sejtekből

- tápértékveszteséget okoz.

A tápanyagcsökkenés korlátozása érdekében a szakácsnak a következőket kell tennie az előkészítés alatt:

- meg kell mosnia a zöldségeket hámozás előtt

- vékonyan kell hámoznia (a legtöbb tápanyag a héj alatt található)

- gyorsan öblítse el a hámozott terméket és sohase hagyja sokáig ázni a vízben; ha szükséges, forralja ugyanabban a vízben

- sohase öblítse vagy áztassa a feldarabolt zöldségeket

- darabolja fel a zöldségeket és a gyümölcsöket rögtön minden más feldolgozás előtt, ne tárolja sokáig darabolva, hogy álltukban ne veszítsenek több tápanyagot

- védje meg a feldarabolt zöldségeket az oxigéntől és a fénytől

- csak tiszta acél eszközöket használjon a darabolásra és a hámozásra

- addig darabolja a terméket, míg hideg.

1. A zöldségek és gyümölcsök bebarnulása

Néhány zöldség és gyümölcs (pl. krumpli zellergyökér, alma vagy körte) felszíne bebarnul előkészített állapotban. Ezt a bennük lévő flavonoidok és csersavak okozzák, melyek oxidálódnak, amikor a levegőben lévő oxigénnel érintkeznek. Ez egy kémiai folyamat, melyet az enzimek okoznak.

Az enzimes elfeketedést sok különböző enzim okozza. A krumpliban pl. a tirozináz, mely a tirozint oxidálja (ez a melanin pigmentek sötét színéért felelős). E nem kívánatos kémiai reakciók a következőképpen korlátozhatók:

- az oxigénnel való érintkezés megszüntetése (cukros és ecetes vízbe merítsük a terméket, tegyünk olajat a salátához, forraljuk a zöldséget héjában)

- a környezet savasságának csökkentése 3 alá (így csökken az enzimek hatékonysága - ezt citromlé hozzáadásával lehet elérni vagy a termék vízbe merítésével savas adalékanyag hozzáadása mellett)

-az enzimek működésének megszüntetése blansírozás révén (a termék néhány percig történő felmelegítése 90°C-ra)

- a reakció során keletkezett pigmentek csökkentésével, felszívó sav hozzáadásával (C-vitaminnal)

1. Modern kulináris technikák

Vákuum alatt (eredeti szó kiejtése: soo-vi:d)

A vákuum alatt technika ételek elkészítésére, illetve kész ételek tárolására szolgáló módszer, melyet a 70-es években fejlesztettek ki az étel minőségének javítására. Lehetővé teszi, hogy megőrizzük a termék eredeti formáját főzés közben. A vákuum alatt két eszközt használ, egy hő keringetőt és egy vákuumcsomagoló eszközt.

A technika maga nem bonyolult, a terméket vákuumba zárják, kizárva ezzel a levegőt, majd egy vízzel teli hő keringetőbe teszik (ábra 2.5). Ezt követően az eszközt beállítják a megfelelő hőmérsékletre a termék főzésétől és a főzési idejétől függően, mindkettő állítható.

A vákuum alatt főzés előnyei:

* Kevesebb térfogatveszteség (körülbelül 10% mint hagyományos forralásnál, körülbelül 20%)
* Hosszabb tartósság köszönhetően a vákuumos csomagolásnak
* Nem kerül kapcsolatba oxigénnel, ez csökkenti a levegőben terjedő baktériumok jelenlétének esélyét
* Az étel íze jobb, a szerkezete sértetlen marad
* A tápanyagok benne maradnak, kevesebb fűszer és ízesítő hozzáadása szükséges, mivel a termék megtartja saját ízét
* A folyamat nem jár szagokkal, illetve gőz sem keletkezik, ami szétterjedne a konyhában
* A vákuumalatti főzés alatt termelődő nyomás elősegíti a zárt csomagoláson belüli ozmózist, ugyanakkor a vákuum megakadályozza az ozmózist a terméken kívül
* A hosszabb főzési idő hatásosan pusztítja el a szennyezőanyagokat, az alacsonyabb főzési hőmérséklet ellenére

A hagyományos vízben forralással ellentétben a vákuum alatti főzést messze 100C alatt végzik. A hőmérséklet függ a főzött terméktől.

**Molekuláris gasztronómia**

A molekuláris gasztronómia egy lengyelországi újdonság. Olyan technikák összessége, melyeknek alapja természetes termékek, ám a végeredmény lehetetlennek tűnő varázslatos, trükkös fogások, mint például a répás kaviár, az uborkás jégkrém, a martini sörbet, a gyümölcslé kapszulában, vagy a mentás tea paszta és hasonlók.

A molekuláris szó a kémiai molekulákra utal.

A molekuláris gasztronómia tipikusan természetes hozzávalókat használ és többek között az alábbi technikákat:

* Forralás
* Lassú sütés és pörkölés alacsony hőmérsékleten
* Vízben sütés (gyümölcscukor hozzáadásával a sütés 120Cn végezhető)
* Szferifikáció
* Gelifikáció

A molekuláris gasztronómia más segédeszközöket és anyagokat is felhasznál a kívánt hatás elérésére:

**Folyékony nitrogén**, lehetővé teszi a termék nagyon gyors lefagyasztását (-196C-os hőmérsékleten) miközben az eredeti aroma és tápanyagok megmaradnak. A folyékony nitrogént leginkább olyan desszertekhez és főételekhez használják, amelyekben hideg és meleg hőmérsékletek keverednek. A folyékony nitrogénbe merített meleg emulziókat vékony réteg jég fedi, míg a belső továbbra is meleg lesz (20C). Minél nagyobb a zsír koncentrációja, a tömege annál stabilabb lesz. Az egyik legkönnyebben elkészíthető ételek folyékony nitrogén felhasználásával a különböző aromákat tartalmazó jégkrémek.