

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 3

Kucharz wegański. Zastosowanie naturalnych octów, kiszonek oraz olejów.

(4 h lekcyjne)

Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel

**Przedmiot:**

Procesy technologiczne / zajęcia praktyczne / pracownia gastronomiczna

**Temat:**

Kucharz wegański. Zastosowanie naturalnych octów, kiszonek oraz olejów.

**Cel ogólne:**

Poznanie asortymentu naturalnych octów, olejów i kiszonek, możliwości ich szerokiego zastosowania w przygotowywaniu potraw wegańskich oraz zrozumienie ich roli prozdrowotnej dla organizmu człowieka.

**Hasło BHP:**

Zachowanie szczególnej higieny przy produkcji kiszonek.

**Metoda:**

- pogadanka
- pokaz
- obserwacja
- ćwiczenia praktyczne

**Cele operacyjne:**

1. Uczeń zna:
 - rodzaje octów, ich źródła oraz ogólną wartość odżywczą
 - rodzaje olejów i ich ogólną wartość prozdrowotną oraz odżywczość dla organizmu człowieka
 - mechanizm procesu kiszenia różnych surowców roślinnych
2. Uczeń rozumie:
 - rolę zdrowotną stosowania naturalnych octów, olejów i kiszonek w żywieniu człowieka
 - znaczenie zastosowania właściwej temperatury do smażenia potraw na tłuszczach roślinnych
3. Uczeń potrafi:
 - właściwie dobrać olej do danego typu potrawy (spożywanie na surowo, do smażenia)
 - przygotować kiszonkę z wybranego surowca
 - zaplanować poszczególne etapy pracy
 - przygotować stanowisko pracy
 - czytać ze zrozumieniem instrukcję receptury gastronomicznej
 - przygotować zaplanowane potrawy zgodnie z zasadami technologicznymi, „zero waste” i BHP
 - estetycznie i prawidłowo podać potrawę do degustacji
 - samodzielnie ocenić jakość potraw wykonanych przez siebie i inne osoby stosując kryteria oceny i formułując refleksję własną.

**Środki dydaktyczne:**

receptury (podręcznik), surowce, wyposażenie pracowni technologicznej, ewentualnie instrukcje do zadań, teksty źródłowe „EKO-LOGIKA sztuka roślinnego gotowania”, rzutnik multimedialny

**Forma pracy:**

- grupowa
- indywidualna

Przebieg zajęć:

I. Instruktaż wstępny:

1. Wstępne czynności organizacyjne:
 - sprawdzenie obecności
 - sprawdzenie przygotowania uczniów do zajęć (strój ochronny, wyposażenie).
2. Podanie tematu zajęć oraz zapoznanie z celem ogólnym zajęć.
3. Krótkie wprowadzenie w tematykę – pogadanka poruszająca następujące treści:
 - octy, ich rodzaje i właściwości
 - rodzaje olejów, różnica pomiędzy olejami tłoczonymi na zimno i rafinowanymi
 - jak prawidłowo dobrać olej do spożywania na surowo i do smażenia
 - dlaczego nie należy dopuszczać do dymienia oleju w czasie smażenia
 - definicja procesu kiszenia, asortyment surowców nadających się na kiszonki
 - wpływ spożywania kiszzonek na zdrowie człowieka
 - co to jest kimchi
 - właściwe przechowywanie kiszzonek
 - na co zwracać uwagę przy zakupie kiszzonek gotowych
 - na czym polega właściwy proces kiszenia.
4. Zapoznanie z przebiegiem praktycznej części zajęć (ewentualny podział na zespoły, podanie czasu na wykonanie zadań itd.).
5. Omówienie receptur potraw i sposobu ich wykonania, zwrócenie uwagi na charakterystyczne, nowe cechy danej potrawy:
 - zupa ogórkowa
 - zupa ze świeżych pomidorów
 - zupa kimchi
 - bigos wykwinny
 - smalec z fasoli.
6. Przypomnienie kryteriów oceniania:
 - przygotowanie do zajęć (strój i wyposażenie)
 - organizacja pracy i stanowiska roboczego
 - przestrzeganie zasad higieny i czystości na stanowisku pracy
 - właściwa obróbka surowców
 - wiedza zawodowa i umiejętności praktyczne
 - umiejętność współpracy w grupie
 - jakość wykonanej potrawy (ocena organoleptyczna) oraz sposób jej podania.
7. Ewentualne pytania uczniów.

II. Instruktaż bieżący

1. Organizacja stanowisk pracy przez uczniów.
2. Wybór i podział surowców na zaplanowane potrawy.
3. Wykonywanie przez uczniów zaplanowanych potraw w oparciu o receptury.
4. Kontrola bieżąca połączona z instruktażem i pokazem dotyczącymi przygotowania oraz podania zaplanowanych potraw. Zwrócenie uwagi na:
 - dobór sprzętu do wykonywanych zadań
 - dobór i właściwy sposób obróbki surowców
 - dokładność i staranność wykonania potraw
 - właściwą organizację i tempo pracy
 - porządek na stanowisku w czasie pracy
 - prawidłowe posługiwanie się sprzętem
 - potencjalne błędy podczas sporządzania potraw
 - prawidłowe, estetyczne i atrakcyjne zaprezentowanie wykonanych potraw (propozycje nauczyciela oraz kreatywne pomysły młodzieży na aranżację potraw i stołu).

III. Instruktaż końcowy

1. Przygotowanie potraw do degustacji, nakrycie stołu.
2. Degustacja.
3. Ocena organoleptyczna wykonanych potraw.
4. Omówienie i ocena wykonanych zadań przez uczniów.
5. Czynności porządkowe.
6. Podsumowanie zajęć:
 - omówienie przebiegu zajęć
 - wskazanie dobrych i błędnych przykładów w toku pracy
 - podsumowanie wskazujące czy cel lekcji został osiągnięty poprzez zadanie pytań kontrolnych uczniom np.:
 - ◇ Jakiego oleju zaproponujesz do przygotowania potraw na zimno, a jakie do smażenia i dlaczego?
 - ◇ Dlaczego ocet owocowy jest zdrowszy od spirytusowego?
 - ◇ Dlaczego nie należy dopuścić do dymienia się oleju w czasie smażenia?
 - ◇ Co to jest kimchi?
 - ◇ Jak zrobić kiszonkę z dowolnego surowca?
 - ◇ Co zapamiętałeś/aś lub czego nowego nauczyłeś/aś się na dzisiejszej lekcji?
7. Indywidualna ocena uczniów przez nauczyciela.
8. Podanie tematu na następne zajęcia.

Prawa autorskie



Eko-logika. Sztuka roślinnego gotowania by Dorota i Tomasz Ryglowie w ramach TransferHUB www.transferhub.pl
CC BY-SA 4.0

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0.
Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych i autorów. Zezwala się
na dowolne wykorzystanie

materiałów, w tym utworów, tworzenie i rozpowszechnianie ich kopii w całości lub we fragmentach,
wprowadzanie zmian i rozpowszechnianie utworów zależnych - pod warunkiem zachowania niniejszej
licencji i wskazania autorów oraz FISE, jako w właścicieli praw do utworu. Treść licencji jest dostępna na stronie
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.pl>