

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 2

**Charakterystyka przypraw  
stosowanych w kuchni  
wegańskiej - smak umami, naturalne  
sposoby słodzenia i solenia.  
Zamienniki soli i cukru w diecie.**

**(4 h lekcyjne)**

**Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel**

**Przedmiot:**

Procesy technologiczne / zajęcia praktyczne / pracownia gastronomiczna

**Temat:**

Charakterystyka przypraw stosowanych w kuchni wegańskiej - smak umami, naturalne sposoby słodzenia i solenia. Zamienniki soli i cukru w diecie.

**Cel ogólne:**

Poznanie naturalnych źródeł smaku umami oraz szerokiego asortymentu przypraw stosowanych w kuchni roślinnej.

**Metoda:**

- pogadanka
- pokaz
- obserwacja
- ćwiczenia praktyczne

**Forma pracy:**

- grupowa
- indywidualna

**Cele operacyjne:****1. Uczeń zna:**

- definicję i źródła wegańskiego smaku umami
- czynności obejmujące obróbkę i zastosowanie szerokiego asortymentu przypraw świeżych i suszonych w produkcji potraw kuchni roślinnej
- możliwości zastosowania zamienników soli i cukru w diecie roślinnej
- technikę wykonania i sposób podania zaplanowanych potraw

**2. Uczeń rozumie:**

- znaczenie i rolę przypraw w gotowaniu roślinnym
- wpływ higieny na jakość produkcji potraw

**3. Uczeń potrafi:**

- zaproponować przyprawy wywołujące smak umami oraz zamienniki soli i cukru do różnego
- rodzaju potraw wegańskich
- 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

**Hasło BHP:**

Próbowanie potraw zgodne z zasadami higieny.



# 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:
  - definicja smaku umami i jego źródła w żywieniu standardowym i bezmięsnym
  - rozpoznawanie i zastosowanie przypraw świeżych oraz suszonych w szeroko stosowanych w diecie roślinnej
  - właściwy dobór i obróbka przypraw świeżych oraz suszonych do proponowanych potraw
  - rola prozdrowotna przypraw i ziół w diecie roślinnej
  - zamienniki soli i cukru w gotowaniu roślinnym (prezentacja próbek tych produktów - umożliwienie spróbowania przez młodzież).
4. Zapoznanie z przebiegiem praktycznej części zajęć (ewentualny podział na zespoły, podanie czasu itd.).
5. Omówienie receptur potraw i sposobu ich wykonania, zwrócenie uwagi na charakterystyczne, nowe cechy danej potrawy:
  - rosół grzybowy a'la ramen
  - pieczony falafel
  - burger z tofu
  - spaghetti z surowej cukinii z „parmezanem” z migdałów
  - naleśniki dyniowe z syropem klonowym
  - smoothie na bazie banana - czekoladowe i owocowe.
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. 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.:
    - ◊ Co to jest smak umami?
    - ◊ Jakie źródła smaku umami zostały zastosowane na zajęciach ?
    - ◊ Jakie przyprawy zostały dodane do konkretnych potraw i jakie jest ich znaczenie?
    - ◊ Czym możemy zastąpić sól i cukier w doprawianiu potraw?
    - ◊ 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](http://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>