

SCENARIUSZ ZAJĘĆ NR 4

Kucharz wegański. Rodzaje, obróbka i zastosowanie różnych rodzajów mąki , kasz oraz nasion roślin strączkowych.

(4 h lekcyjne)

Dorota Rygiel, Tomasz Rygiel



Przedmiot:

Procesy technologiczne / zajęcia praktyczne / pracownia gastronomiczna



Temat:

Kucharz wegański. Rodzaje, obróbka i zastosowanie różnych rodzajów mąki, kasz oraz nasion roślin strączkowych.



Cel ogólne:

Poznanie różnych mąk, kasz i nasion mających zastosowanie w gotowaniu roślinnym oraz nabycie umiejętności właściwej ich obróbki dla zachowania jak najwyższej wartości odżywczej wykonanych potraw.



Środki dydaktyczne:

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



Metoda:

- pogadanka
- pokaz
- obserwacja
- ćwiczenia praktyczne



Cele operacyjne:

1. Uczeń zna:

- typy mąki i ich zastosowanie
- różnice pomiędzy mąką białą a razową
- mąki ze zbóż zawierających gluten oraz mąki ze zbóż niezawierających glutenu
- rodzaje ryżu
- technikę wykonania i gotowania makaronu, aby zachować jego najwyższą wartość żywczą
- zna wartość odżywczą i kulinarną kielków nasion oraz sposób ich samodzielnego uzyskania
- zna asortyment nasion roślin strączkowych

2. Uczeń potrafi:

- przeprowadzić prawidłową obróbkę wstępną i cieplną kasz
- prawidłowo ugotować makaron
- przeprowadzić prawidłową obróbkę wstępną i cieplną nasion roślin strączkowych
- 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



Hasło BHP:

Stosowanie rękawic ochronnych przy pracy z gorącymi naczyniami kuchennymi.



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:
 - typy mąki - cechy charakterystyczne i zastosowanie
 - rozpoznawanie różnych rodzajów mąki (typ, rodzaj zboża) - próbki do oceny towaroznawczej
 - rodzaje kasz, cechy charakterystyczne, różnice w obróbce - próbki do oceny towaroznawczej
 - mąki zawierające gluten oraz mąki bezglutenowe
 - makaron nie tylko z mąki pszennej - próbki produktów do oceny towaroznawczej
 - nasiona roślin strączkowych - asortyment, zasady obróbki wstępnej i cieplnej
 - kielki - źródła, wartość odżywcza i sposób samodzielnej uprawy.
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:
 - burger jaglany + kielki
 - vege lazania
 - hummus
 - majonez z aquafaby
 - duszona soczewica z pomidorami
 - piernik pomidorowy
 - kleisty ryż z pieczonym bananem
 - razowy makaron z sosem z batata i wegańskim parmezanem.
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.:
 - ◊ Wymień rodzaje i typy maki
 - ◊ Z jakich surowców produkuje się makarony?
 - ◊ Wymień maki zawierające gluten i maki bezglutenowe
 - ◊ Wymień rodzaje kasz, czym się charakteryzują?
 - ◊ W jaki sposób można samodzielnie uprawiać kielki? Jaką mają wartość zdrowotną dla naszego organizmu?
 - ◊ Jak prawidłowo należy przeprowadzić obróbkę wstępną i ciepłą nasion roślin strączkowych?
 - ◊ Co najbardziej 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>