

**Modulul de bază PREPARAREA BUCATELOR ȘI GARNITURILOR DIN LEGUME, CIUPERCI, PĂSTĂIOASE ȘI PASTE FĂINOASE**

Module de gradul II	Module de gradul I
A. Prepararea bucatelor și garniturilor din legume fierte	A.1. Prepararea cartofilor fierți
	A.2. Prepararea pireului din cartofi
B. Prepararea bucatelor și garniturilor din legume și ciuperci fierte în cantitate redusă de lichid și înăbușite	B.1. Prepararea varzei înăbușite
	B.2. Prepararea tocanei din legume
C. Prepararea bucatelor și garniturilor din legume și ciuperci prăjite	C.1. Prepararea cartofilor prăjiți
	C.2. Prepararea prepararea vinetelor, dovleceilor prăjiți
D. Prepararea bucatelor și garniturilor din păstăioase	D.1. Prepararea linteii cu grăsime
	D.2. Prepararea păstăioaselor în sos
	D.3. Prepararea pireului din păstăioase
E. Prepararea bucatelor și garniturilor din crupe	E.1. Prepararea terciurilor
	E.2. Prepararea budincii de orez, de griș, de mei, de grâu
F. Prepararea bucatelor și garniturilor din paste făinoase	F.1. Prepararea macaroanelor fierte cu grăsimi

**Lucrarea practică A.1**

**Prepararea cartofilor fierți**



*Bucatele și garniturile din legume sunt surse de :*

- amidon (bucate din cartofi);
- zahăr (bucate din sfeclă, morcov, mazăre verde);
- substanțe minerale (caliu, natriu, calciu, etc.), care contribuie la menținerea echilibrului acido- alcalin în organism, deoarece în carne, pește, crupe, păstăioase predomină elemente acide;
- microelemente hematopoeze de caliu, magneziu, zinc, cobalt (bucate din sfeclă);
- vitamina C și vitamine ale grupei B (verdeața de pătrunjel, mărar, ceapă).

*În afară de aceasta bucatele din legume ameliorează asimilarea proteinelor de origine animală și contribuie la eliminarea multor substanțe toxice din organism, inclusiv a metalelor grele și radionuclidelor (plumb, cadmiu și stronțiu etc).*

*Din legume se prepară bucate pentru dejun, prânz sau cină, precum și garnituri la bucatele din carne și pește.*

*În dependență de tratamentul termic bucatele din legume se deosebesc:*

- fierte,
- fierte în cantitate redusă de lichid,
- prăjite,
- înăbușite,

- *coapte.*

*Garniturile din legume pot fi simple și compuse.*

*Garniturile simple sunt alcătuite dintr-un tip de legume, iar compuse – din câteva tipuri.*

*Pentru garniturile compuse legumele se îmbină în așa mod, ca ele să se asorteze după gust și culoare.*

Bucate	Garnituri
Bucate din carne slabă	Garnituri fine: cartofi fierți, pireu de cartofi, legume în sos de lapte
Bucate din carne grasă de pasăre	Garnituri picante: varză înăbușită, legume înăbușite în sos de tomate
Carne fiartă	Mazăre verde, cartofi fierți, pireu de cartofi
Carne prăjită	Cartofi prăjiți, garnituri compuse
Pește fiert și fiert în cantitate redusă de lichid	Cartofi fierți, pireu de cartofi

*Bucatele gata din legume se recomandă de a fi presărate cu verdeață tăiată mărunt de pătrunjel, mărar (2-3 g neto la o porție) sau ceapă verde (15-10 g neto la 1 porție).*

*La bucatele din cartofi adăugător se poate servi castraveți proaspeți sau murăți, roșii, varză murată, ciuperci murate sau marinate, conserve din legume (tocană din vinete, dovlecei, ardei umpluți etc.).*

Pentru prepararea cartofilor fierți veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse ( în grame, rețeta nr. 296).**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Cartofi	344	258
sau cartofi tineri	333	266
• Unt de frișcă	-	15
<b>Gramaj</b>	-	<b>265</b>

2. **Echipament tehnologic :**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• plita electrică</li> <li>• masă de lucru</li> <li>• cratiță 1l.</li> <li>• tigaie</li> <li>• strecurătoare (sită)</li> <li>• lingură</li> <li>• castroane</li> <li>• farfurii</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• set pentru condimente</li> <li>• paletă cu marcajul „LC”</li> <li>• cuțit pentru tăierea legumelor</li> <li>• lopățică de lemn</li> <li>• paletă „ LC”</li> <li>• cratiță 1 l</li> <li>• cuțite pentru tăierea legumelor „LC”</li> <li>• lopățică de lemn</li> </ul> |
|---|---|

3. **Echipament sanitar:** (vezi MT 1.0)




**Pregătirea către lucrarea practică**

1. Studiați informația funcțională la tema dată
2. Completați fișa tehnologică de preparare a cartofilor fierți
3. Pregătiți cartofii și verdeața : apreciați calitatea, sortați, curățiți, spălați în conformitate cu MT 30

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

**Îndeplinirea lucrării practice**

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea

		<b>practică</b>
<b>2</b>	<b>Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)</b>	<b>Pregătiți locul de muncă</b>
<b>3</b>	<b>Tăierea cartofilor</b> Cartofii se taie cuburi mari sau în formă de butoiușe, sau se lasă întregi (dacă cartofii sunt tineri).	<b>Tăiați cartofii de forma aleasă</b>
<b>4</b>	<b>Fierberea cartofilor :</b> Într-o cratiță se toarnă apă ( 0,6-07 l de apă la 1 kg de cartofi) și se încălzește. Când apa dă în clocot se adaugă sare (10g de sare la 1 l de apă). În apa sărată clocotindă se pun cartofii tăiați. Nivelul apei trebuie să fie cu 1- 1,5 cm mai sus de nivelul cartofilor. Cartofii se fierb într-un vas închis la foc mic (astfel vitamina C se păstrează mai bine) timp de 15-20 min. Când cartofii se vor fierbe, apa se scurge, iar cartofii se zvîntează. Pentru aceasta cratița cu cartofi se lasă pe 5-7 minute pe o porțiune a plitei mai puțin fierbinte.  <b>În timpul fierberii substanțele nutritive trec în fiertură, de aceea fierturile se recomandă a fi folosite la prepararea supelor și sosurilor.</b>	<b>Fierbeți cartofii</b>
<b>5</b>	<b>Topirea untului de frișcă</b> Pe plită fierbinte se plasează o tigaie. Când aceasta s-a încălzit, se pune untul pregătit și se topește.	<b>Topiți untul</b>
<b>6</b>	<b>Tăierea verdeții</b> Frunzele de pătrunjel și mărar se taie mărunț .	<b>Tăiați verdeța</b>
<b>7</b>	<b>Prezentarea și servirea bucatelor</b> Cartofii fierți se aranjează frumos în farfurie, se stropesc cu unt, se presară cu verdețurile tăiate mărunț .  <b>Cartofii fierți se mai servesc cu smântână sau cu sosuri (cu ceapă, smântână, ciuperci), sau cu ulei.</b>  <b>Untul sau smântâna, sau sosul pot fi serviți aparte în sosiere.</b>	<b>Pregătiți cartofii pentru servire</b>
<b>7</b>	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate (vezi tabela 1).</b>	<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>
<b>8</b>	<b>Dereticarea locului de muncă (vezi MT 2.0)</b>	<b>Dereticiți locul de muncă</b>
<b>9</b>	<b>Utilizarea deșeurilor</b> <b>Deșeurile</b> se acumulează în pungi de polietilenă și se aruncă în căldările pregătite. Persoana de serviciu eliberează căldarea, legînd săculețele de polietilenă și le adună într-o căldare comună «Căldare pentru deșeuri», pe care o duc apoi la locul de depozitare a gunoierului. Lucrătorii tehnici spală căldările cu soluție de sodă calcinată de 2%, le dezinfectează cu clorură de var de 5% și le clătesc cu apă fierbinte.	<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc

**Tabela 1**

**Indicii de calitate a cartofilor fierți**

<b>Aspectul exterior</b>	<b>Consistența</b>	<b>Culoarea</b>	<b>Mirosul</b>	<b>Gustul</b>
Cartofii ne deformați, au forma bine păstrată.	Moale	De la alb la gălbue	Aromat plăcut de cartofi.	Fin, ușor sărățel cu gust de unt de frișcă și verdeță.

## Lucrarea practică A.2.

### Prepararea pireului din cartofi

Pentru prepararea pireului din cartofi veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse ( în grame, rețeta nr. 299):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Cartofi	293	220
• Lapte	40	38
• Margarină de masă	5	5
• Unt de frișcă	10	10
<b>Gramaj : cu unt</b>	<b>-</b>	<b>260</b>

2. **Echipament tehnologic** ( vezi A.1.)



3. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)




### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată
2. Completați fișa tehnologică de preparare a pireului de cartofi
3. Pregătiți cartofii: apreciați-le calitatea, sortați-i, curățați-i și spălați-i în conformitate cu MT 3.0.

În ziua lucrării practice de laborator produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

№ d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	<b>Tăierea cartofilor</b> Se taie cartofii în 4 părți	Tăiați cartofii în patru părți
4	<b>Fierberea laptelui (vezi M 1.2)</b>	Fierbeți laptele
5	<b>Fierberea cartofilor</b> Într-o cratiță se toarnă apă ( 0,6-07 l de apă la 1 kg de cartofi) și se încălzește. Când apa dă în clocot se adaugă sare (10g de sare la 1 l de apă). În apa sărată clocotindă se pun cartofii tăiați. Nivelul apei trebuie să fie cu 1- 1,5 cm mai sus de nivelul cartofilor. Cartofii se fierb într-un vas închis la foc mic (astfel vitamina C se păstrează mai bine) timp de 15-20 min. Când cartofii se vor fierbe, apa se scurge, iar cartofii se zvîntează. Pentru aceasta cratița cu cartofi se lasă pe 5-7 minute pe o porțiune a plitei mai puțin fierbinte.	Fierbeți cartofii
6	<b>Prepararea pireului de cartofi</b> Cartofii fierbinți se zdrobesc sau se trec prin pasatrice. Temperatura cartofilor la zdrobire trebuie să fie cel puțin de 80° C . În caz contrar pireul devine cleios.  <i>La zdrobirea cartofilor nu se recomandă utilizarea mașinei de tocat, întrucât pireul nu va fi destul de omogen, va căpăta o culoare mai închisă și se va distruge o cantitate considerabilă de vitamina C.</i>  În cartofii zdrobiți, care se amestecă încontinuu, în 2-3 timpi se adaugă	Preparați pireul de cartofi

	lapte fierbinte și margarină topită . Compoziția se bate pînă devine omogenă și puhavă. Cantitatea de pireu trebuie să constituie 250 g.  <b><i>Dacă laptele (sau frișca) adăugat este rece sau dacă se adaugă tot lichidul dintr-o dată, dar nu treptat, atunci în pireu se pot forma cocoloși. Pireul gata trebuie să se țină pe lopățică, fără a se scurge.</i></b>	
7	<b>Topirea untului de frișcă</b> Pe plită fierbinte se pune o tigaie. Cînd aceasta s-a încălzit, se pune untul și se topește.	<b>Topiți untul de frișcă</b>
8	<b>Prezentarea și servirea pireului de cartofi</b> Pireul se porționează, pe suprafața lui se aplică un desen cu ajutorul unei linguri înmuiate în unt topit sau apă fierbinte, se stropește cu unt topit.  <b><i>Pireul se servește și cu ceapă călită sau cu ouă fierte vârtos, tocate, preventiv amestecate cu unt topit, și se presară cu verdeață tăiată mîrunt</i></b>	 <b>Pregătiți pireul către servire</b>
9	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate (vezi tabela 1).</b>	<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>
10	<b>Dereticarea locului de muncă (vezi MT 2.0)</b>	<b>Deretificați locul de muncă</b>
11	<b>Utilizarea deșeurilor (vezi A.1.)</b>	<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc

Tabelul 1

#### Indicii de calitate la «Pireu de cartofi»

Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Densă, puhavă ,omogenă, fără bucăți de cartofi nezdrobiți	Cremă pînă la abă, fără incluziuni întunecate	Plăcut de cartofi fierți, lapte, frișcă și verdeață	Caracteristic cartofilor fierți, ușor sărat, gingaș cu nuanțe de lapte și frișcă

#### Lucrarea practică B.1

#### Prepararea felului de bucate „Varză înăbușită”

Pentru prepararea bucatelor respective veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse** ( în grame, rețeta nr. 315):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Varză proaspătă	325	260
• Oțet de 3 %	8	8
• Grăsime culinară	11	11
• Pireu de tomate	20	20
• Morcov	13	10
• Pătrunjel (rădăcini)	7	5
• Ceapă comună	18	15
• Frunze de dafin	0,02	0,02
• Piper	0,05	0,05
• Făină de grâu	3	3
• Zahăr	8	8
<b>Gramaj:</b>	<b>-</b>	<b>250</b>


2. **Echipament tehnologic** (vezi A.1.), suplimentar-cazan
3. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)

#### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată
2. Completați fișa tehnologică de preparare a varzei înăbușite
3. Pregătiți varza, morcovul, pătrunjelul, ceapă: apreciați-le calitatea, curățați-le, spălați-le în conformitate cu MT 3.0

În ziua lucrării practice MT 1.0 produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

№ d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	<b>Tăierea legumelor</b> Varza, morcovul, ceapa, rădăcinile de pătrunjel se taie pai.	Tăiați legumele pai
4	<b>Călirea legumelor:</b> În tigăie adâncă se topește grăsimea, se pun legumele ( ceapă , morcov, pătrunjel) în strat pînă la 4 cm și se călesc amestecîndu-se 15-20 min.	Căliți legumele
5	<b>Călirea pireului de tomate</b> În tigaia fierbinte se toarnă ulei, după încălzirea acestuia se adaugă pireul de tomate și se căleşte 3-4 min., amestecîndu-se periodic	Căliți pireul de tomate
6	<b>Călirea făinei</b> Făina se cerne. Grăsimea (uleiul de răsărită) se încălzește pînă la temperatura de 150-160°, se adaugă făina cernută ( grosimea stratului de făină nu trebuie să depășească 4 cm) și se căleşte amestecîndu-se periodic pînă se obține culoarea cafeniu-deschisă și aromă de nuci prăjite, apoi se lasă să se răcească pînă la 70-80° C.	Căliți făina
7	<b>Înăbușirea varzei</b> Varza tăiată pai se pune în cazan în strat nu mai gros de 30 cm, se adaugă bulion sau apă ( 20-30 % din masa varzei crude ), grăsime și se înăbușă pînă la semigata 15-20 min, amestecîndu-se periodic. Apoi se adaugă ceapa, morcovul, rădăcinile albe, pireul de tomate călite, frunză de dafin, piper negru și se înăbușă pînă la gătire. Cu 5 minute înainte de finisare se adaugă oțetul, făina pasată, diluată cu apă sau bulion, sare, zahăr. <i>La folosirea varzei murate, oțetul din rețetă se exclude, iar cantitatea de zahăr se majorează cu 10 gr la porție. Varza murată pregătită se înăbușă cu adaos de bulion, grăsime, pireu de tomate călit timp de 1, 5- 2 ore. Pe urmă se adaugă legume călite, frunză de dafin, piper, zahăr și se înăbușă încă 20- 30 min. Cu 5 min înainte de finisare se adaugă făina călită.</i> <i>Se poate de pregătit varza înăbușită cu slănină ori cu piept afumat. Ele preventiv se prăjesc și se pun la înăbușire odată cu varza . Pe grăsimea topită se călesc legumele.</i> <i>Se poate de preparat varza înăbușită și cu ciuperci. Pentru aceasta ciupercile proaspete prelucrate se taie felii și se prăjesc. Ciupercile prăjite sunt adăugate în varză la finele înăbușirii.</i>	Înăbușiți varza
8	<b>Prezentarea și servirea bucatelor</b> La servire se pune în farfurie și se stropește cu unt, se presară cu verdeață.	 Pregătiți bucatelile către servire
9	Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate (vezi tabela 1).	Apreciați calitatea bucatelor gata
10	Dereticarea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Deretificați locul de muncă
11	Utilizarea deșeurilor (vezi A.1.)	Utilizați deșeurile

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc

Tabela 1

#### Indicii de calitate ai preparatului «Varză înăbușită»

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Varza ceapa, morcovul și rădăcinile de pătrunjel tăiate pai uniform cu forma păstrată	Moale, fină.	Oranj	Plăcut, caracteristic varzei, cu aromă ușoară de legume și verdeață	Potrivit de sărat, plăcut, specific varzei și rădăcinoaselor.

## Lucrarea practică B.2

### Prepararea Ragu (sote) din legume



Cuvântul „ragu” este împrumutat din limba franceză, la începutul sec.XVIII, provine de la verbul „trezirea poftei”. Pentru ragu se folosesc diferite legume, săotimentul cărora depinde de anotimp și alte condiții.

Pentru prepararea Ragu din legume veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produce** (în grame, rețetă nr. 321, III categorie):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Cartofi	107	80
Morcov	50/40	27
Ceapă	24/20	10
Broajbă	53/40	31
Varză albă proaspătă	63/50	45
Grăsime culinară	10	10
<b>Sos roșu de bază</b>	-	<b>75</b>
Piper negru boabe	0,05	0,05
Frunză de dafin	0,02	0,02
<b>Masa soteului</b>	-	<b>250</b>
Unt sau margarină de masă	5	5
<b>Gramajul</b>	<b>-</b>	<b>255</b>

\*Broajba poate fi înlocuită cu mazăre verde conservată, dovlecei, vinete, bostan

#### 2. Produe pentru 100gr. sos roșu de bază (rețeta № 759)

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Bulion brun № 757	100	100
• Grăsime animală alimentară sau grăsime culinară	2,5	2,5
• Făină de grâu	5	5
• Pireu de tomate	15	15
• Morcov	10	8
• Ceapă	3,6	3
• Pătrunjel (rădăcină)	2	1,5
• Zahăr	2	2
<b>Gramajul</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

#### 3. Produe pentru bulion brun (rețeta № 757):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Oase alimentare*	125	125
Apă	150	150
Morcov	1,5	1,2
Ceapă	1,4	1,2
Pătrunjel (rădăcini)	1,6	1,2
sau țelină (rădăcini)	1,8	1,2
<b>Gramajul</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

#### 4. Echipament tehnologic (vezi A.1), suplimentar- cazan cu fund plat


#### 5. Echipament sanitar (vezi MT 1.0)

### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică de preparare a soteului (ragu).
3. Pregătiți legumele: apreciați-le calitatea, sortați-le, curățați-le, spălați-le în conformitate cu MT 3.0.
4. Fierbeți bulionul brun.

În ziua lucrării practice de laborator produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice:

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	<b>Pregătirea bucătarului către lucru</b> (vezi MT 1.0)	<b>Pregătiți-vă către executarea LPL</b>
2	<b>Pregătirea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)	<b>Pregătiți locul de muncă</b>
3	<b>Tăierea legumelor</b> Cartofii curățați se taie felii sau cuburi mari, morcovul și ceapa - cuburi. Varză albă se taie pătrățele.	<b>Tăiați legumele</b>
4	<b>Prepararea sosului roșu de bază</b> (vezi sosul A.1)	<b>Preparați sos roșu de bază</b>
5	<b>Prepararea soteului (tocanei)</b> Cartofii și rădăcinoasele tăiate se prăjesc ușor în tigaie. Ceapa se călește. Varza albă se reduce în bulion sau în apă și se pune în castron. La cartofii prăjiți se adaugă rădăcinoasele, se toarnă sos roșu de bază ( se poate folosi și sos de paste de roșii sau sos de smântână) și se înăbușă 10-15 min. După aceasta se adaugă varză și se prelungeste înăbușirea 15-20 min. Spre sfârșit, cu 5-10 min, înainte de finisarea, se adaugă sare, piper negru boabe și frunză de dafin.	<b>Preparați tocana</b>
6	<b>Topirea untului de frișcă</b> Pe plita fierbinte se pune tigaia. Când ea se încălzește, se pune grăsime și se topește.	<b>Topiți untul</b>
7	<b>Prezentarea și servirea tocanei de legume</b> Tocana de legume se aranjează frumos pe farfurie, se stropește cu grăsime, se presară cu verdeață tocată și se servește fierbinte.	<b>Pregătiți tocana pentru servire</b>
		
8	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate</b> (vezi tabela 1).	<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>
9	<b>Dereticarea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)	<b>Deretificați locul de muncă</b>
10	<b>Utilizarea deșeurilor</b> (vezi A.1.)	<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc

**Tabela 1**

#### **Indicii de calitate „Ragu (tocana) din legume”**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Legumele tăiate uniform(cuburi, felii). Se păstrează forma tăiată, cu excepția cartofilor. Legumele repartizate omogen.	Moale, succulentă	Roșie de la sos.	Plăcut de legume înăbușite în sos roșu. Nu se permite miros de legume arse	Plăcut de legume înăbușite în sos roșu, potrivit de sărat



## Lucrarea practică C.1

**Tema: Prepararea cartofilor prăjiți bețișoare sau felii, sau cubulețe, sau bucățele.**

Pentru prepararea cartofilor prăjiți veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse** (în grame, rețeta nr. 327)

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Cartofi	483	362
• Grăsime culinară	25	25
• Margarină de masă sau smântână	10 20	10 20
<b>Gramaj: cu margarină , cu smântână</b>	-	<b>260 270</b>

2. **Echipament tehnologic**
  - plită electrică
  - masă de lucru
  - tigaie
  - castroane
  - farfurii
  - set pentru condimente
  - paletă «L.C.»
  - cuțite pentru curățarea și tăierea legumelor
  - lopățică de metal
3. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)


### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică de preparare a cartofilor prăjiți .
3. Pregătiți cartofii și verdeța: apreciați-le calitatea, sortați-i, curățați-i, spălați-i în conformitate cu MT 3.0..

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	<b>Tăierea cartofilor</b> Cartofii se taie bețișoare sau felii, sau bucățele, sau cuburi (vezi MT 3.0), se clătesc în apă rece, pentru ca bucățile să nu să înțeleie și să nu să se lipească de tavă și se zvîntează .	Tăiați cartofii după forma aleasă
4	<b>Prăjirea cartofilor</b> Pe plită se amplasează o tigaie, se încălzește, se pune grăsimea și se încălzește pînă la 150-160 °C. Cartofii pregătiți se introduc în tigaia cu grăsimea bine încinsă într-un strat de 4-5 cm grosime și se prăjesc 15-20 min, fiind amestecați periodic, pînă cînd se va forma o crustă rumenă, apoi se sarează și se prăjesc pînă cînd se vor face moi. Dacă pe plită cartofii nu s-au prăjit bine, urmează a fi puși în rolă pentru cîteva minute. Cartofii pot fi prăjiți și cu ulei.	Pregătiți cartofii.
5	<b>Topirea margarinei</b> Pe plita înferbintată se amplasează o tigaie, în care se pune margarina și se topește.	Topiți margarina
6	<b>Tăierea verdeții</b> Verdeța aleasă se spală, se toacă mărunt.	Tăiați verdeța

7	<b>Prezentarea și servirea cartofilor prăjiți</b> Cartofii prăjiți se așează în farfurie, se stropesc cu margarină topită sau cu smântână și se presară cu verdeța tocată.		<b>Pregătiți cartofii prăjiți pentru servire</b>
8	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate</b> (vezi tabela 1).		<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>
9	<b>Dereticarea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0).		<b>Deretificați locul de muncă</b>
10	<b>Utilizarea deșeurilor</b> (vezi A.1).		<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc

Tabela 1

### Indicii de calitate „Cartofii prăjiți”

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Cartofii rumeniți uniform, își păstrează forma.	Moale	Rumenă – aurie, până la cafeniu.	Plăcut de cartofi prăjiți și verdeța.	Fin, ușor sărat, cu nuanță de unt și verdeța.

### Lucrarea practică C.2

#### Prepararea vinetelor, dovleceilor prăjiți

Pentru prepararea vinetelor/dovleceilor prăjiți veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produce** (în grame , rețeta nr. 340):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Vinete	269	256
sau dovlecei	374	299
• Făină de grâu	5	5
• Grăsime culinară	12	12
<b>Masa legumelor prăjite</b>	-	<b>200</b>
• Smântână	20	20
<b>Gramaj:</b>	-	<b>220</b>

2. **Echipament tehnologic**(vezi A.1): adăugător- furculiță
3. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)

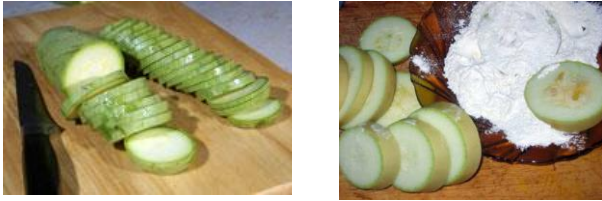


#### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată
2. Completați fișa tehnologică de preparare a vinetelor sau dovleceilor prăjiți.
3. Pregătiți legumele și verdeța: apreciați-le calitatea, sortați-le curăți-le, spălați-le în corespundere cu MT 3.0.

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

#### Îndeplinirea lucrării practice

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	<b>Pregătirea legumelor</b> Vinetele se curăță de coajă, se taie rondele de 1 cm grosime, se sarează și se lasă pe 10-15 minute pentru înlăturarea gustului amar, după care se spală,	Pregătiți bostăneii și vinetele, verdeța.

	<p>se zvîntă și se trec prin făină.</p> <p><b>Dovleceii</b> cu miez tare și semințe mărunte se curăță de coajă. Din dovleceii mășcați se înlătură semințele. Dovleceii curățați se taie rondele de 1-1,5 cm grosime, se sarează și se trec prin făină.</p>  <p><b>Frunzele de pătrunjel și mărar</b> se taie mărunț.</p>	
<b>4</b>	<p><b>Prăjirea bostăneilor și vinetelor</b></p> <p>Într-o tavă cu grăsimea încinsă se păjesc vinetele sau dovleceii pe ambele părți până la formarea unei cruste rumene, apoi se coc la cuptor.</p> 	<b>Pregătiți vinetele și bostăneii.</b>
<b>5</b>	<p><b>Prezentarea și servirea bucatelor</b></p> <p>Vinetele și bostăneii prăjiți se aranjează frumos în farfurie, se stropesc cu smîntînă, se presară cu verdeață tocată.</p> 	<b>Pregătiți bucatelile către servire.</b>
<b>6</b>	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate (vezi tabela 1).</b>	<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>
<b>7</b>	<b>Dereticarea locului de muncă ( vezi MT 2.0)</b>	<b>Deretificați locul de muncă</b>
<b>8</b>	<b>Utilizarea deșeurilor (vezi A.1.)</b>	<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele gata după aprecierea pot fi: ambalate și duse acasă sau consumate pe loc

**Tabela 1**

**Indicii de calitate „Vinete, dovlecei prăjiți”**

<b>Aspectul exterior</b>	<b>Consistența</b>	<b>Culoarea</b>	<b>Mirosul</b>	<b>Gustul</b>
Apetisant, plăcut. Dovleceii și vinetele tăiți rondele regulate, își păstrează forma.	Moale	Aurie, rumenă pînă la cafeniu.	Plăcut, specific vinetelor, bostăneilor prăjiți, cu miros ușor de smîntînă și verdeață	Plăcut, corespunzător dovleceilor, vinetelor prăjite, potrivit de sărat.

## Lucrarea practică D.1.

### Prepararea lintei cu grăsime



**Fasolea** se folosește în alimentație sub formă de păstăi (în prima perioadă de dezvoltare) și sub forma de boabe (în a doua perioadă de dezvoltare, la maturitate). Ca legumă verde se caracterizează prin bogăția sa în vitamine(caroten, tiamină, riboflavină și vitamina C), concomitent cu prezența unor cantități importante de calciu, magneziu, fosfor, potasiu, fier.

Ca leguminoasă uscată se caracterizează prin prezența în compoziția sa a proteinelor, a glucidelor (sub forma de amidon și celuloză dură), a sărurilor minerale în cantități importante (calciu, potasiu, fosfor, fier, magneziu), ca și a unor vitamine (tiamina, riboflavina, vitamina PP, E, caroten).

**Mazarea** se poate folosi ca și fasolea, fie sub formă de păstăi (înainte de formarea semințelor), fie ca boabe verzi (cu amidonul neformat), fie ca boabe ajunse la maturitate (cu amidonul format în cantitate mare).

Are o valoare nutritivă ridicată datorită conținutului crescut în proteine și glucide, vitamine (tiamina, riboflavina, vitamina PP, caroten, E), ca și în elemente minerale (fosfor, fier, calciu, mangan).

**Lintea** se folosește numai sub formă de semințe. Conține o cantitate ridicată de proteine vegetale și de amidon și mai puțină celuloză și săruri minerale. Conține de asemenea cantități importante de vitamine: caroten, tiamina, riboflavina, iar dintre sărurile minerale, fier în proporție mai crescută.

Există două varietăți: cu bobul mare și cu bobul marunt; fierbe mai repede decât fasolea și mazarea.

**Bamele** se folosesc numai sub forma de păstăi neajunse la maturitate. Pe lângă substanțele nutritive conțin și substanțe mucilaginoase în proporție crescută.

**Soia** se folosește sub formă de boabe, caracterizate printr-un conținut ridicat în proteine cu valoare biologică crescută și în lipide. Amidonul se găsește în proporție mai scăzută. Conține de asemenea lecitine.

**Năutul** este bogat în proteine, săruri minerale (fosfor, potasiu, magneziu, calciu, fier) și în complexul de vitamine B. Având o concentrație ridicată de proteine (24%), la care se adaugă și un procent consistent de hidrați de carbon și grăsimi, năutul are o valoare alimentară deosebită, înlocuind în buna parte proteinele din carne. De la năut se consumă atât păstăile tinere, verzi, preparate ca supe sau mâncăruri, cât și boabele prăjite și măcinate care se pot consuma în amestec cu cafea sau chiar ca înlocuitor de cafea.

Năutul este asemănător cu soia și se poate folosi în prepararea chiftelelor, sarmalelor sau pilafurilor, fiind un foarte bun înlocuitor pentru carne, fiind și mai gustos decât soia. Boabele de năut fierte, pisate și apoi amestecate cu pasta din semințele de susan (denumită și tahini) la care se adaugă condimente, poartă denumirea de humus sau houmous, un fel de mâncare popular în Orientul apropiat și Balcani. Chiftelele prăjite din făină de năut se numesc falafel, populare mai ales în Liban și Israel.

Năutul poate constitui chiar un înlocuitor foarte bun pentru cafea. Boabele de năut prăjite și măcinate au un efect puternic stimulent digestiv și nervos.



Pentru prepararea lintei cu grăsime veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse** (în grame, rețeta nr. 403):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Linte fiartă	-	150
Margarină de masă	15	15
<b>Gramaj</b>	-	<b>165</b>

2. **Produse pentru linte fiartă (rețeta №402)**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Linte	485	480
Usturoi	3 buc	-
Frunză de dafin	2 buc	-
Ulei de olive	4 l.m	-
<b>Gramaj</b>	-	<b>1000</b>

**3.Echipament tehnologic** ( vezi A.1).

**4.Echipament sanitar** (vezi MT 1.0).

### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată.


2. Completați fișa tehnologică de preparare a păstăioaselor cu sos.
3. Pregătiți păstăioasele: sortați-le minuțios, înlăturând impuritățile, spălați-le în apă rece și puneți-le la umflat timp de 5 – 8 ore la fel în apă rece.



*Umflarea preliminară a păstăioaselor micșorează durata fierberii și contribuie la o mai bună păstrare a formei lor. În timpul înmuierii ( 2 l de apă la 1 kg de boabe uscate) se supraveghează ca temperatura apei să nu depășească 15<sup>o</sup>C, căci în apă caldă păstăioasele ușor se înăbușă, iar apariția unei neînsemnate cantități de acizi încetinește procesul de fierbere.*

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice:

№ d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	<p><b>Fierberea linteii</b></p> <p>În cratiță se toarnă apă rece. Apă se ia 2,5 l la 1 kg de linte. În apă se adaugă linte, usturoiul curățat, frunza de dafin și uleiul de olive</p> <p>Cratița se pune pe plita încinsă și se fierbe la foc moderat timp de 40-45 minute. La finele fierberii se adaugă sare (3-4 g per porție păstăioase fierte).</p> <p>Apa se scurge. Se înlătură usturoiul și frunza de dafin.</p> <p>Lintea fiartă se drege cu grăsime (1/3 parte). La servire se stopește cu restul de grăsime.</p> <p><b>Atenție! La fierberea păstăioaselor nu se recomandă:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ de a adăuga bicarbonat de sodiu care, deși urgentează fierberea, contribuie la distrugerea vitaminei B1 din păstăioase și la înrăutățirea culorii și gustului,</li> <li>➤ de a întrerupe fierberea și de a adăuga apă rece. În acest caz păstăioasele fierb mai greu și, în plus, boabele își schimbă forma.</li> </ul>	Fierbeți păstăioasele
4	<p><b>Prezentarea și servirea bucatelor</b></p> <p>Pe farfuria încălzită se aranjează frumos linte, se stropește cu grăsime, se presară cu verdeață tocată de pătrunjel sau mărar, care se include în rețetă -2-3 g la o porție.</p>	 <p>Pregătiți preparatul către servire</p>
8	Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate (vezi tabela 1).	Apreciați calitatea bucatelor gata
9	Dereticarea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Deretificați locul de muncă
10	Utilizarea deșeurilor (vezi A.1.)	Utilizați deșeurile

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc

Tabela 1

#### Indicii de calitate ai preparatului „Linte cu grăsime”

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Lintea e aranjată moviliță și stropită cu grăsime, majoritatea boabelor își păstrează forma	Pătrunsă, moale	Crem-gălbui până la cafenie	Specific linteii, cu aromă de grăsime topită și usturoi	Specific linteii, cu gust de grăsime topită și usturoi, potrivi de sărat

## Lucrarea practică D.2

### Prepararea păstăioaselor cu sos

Pentru prepararea păstăioaselor în sos veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse** (în grame, rețeta nr. 406):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Păstăioase fierte*	-	155
• Sos roșu de bază	-	60
• Margarină de masă	10	10
<b>Gramajul</b>	<b>-</b>	<b>225</b>

2. **Produse pentru 200g de păstăioase fierte (rețeta nr.402)**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Mazăre sau fasole, linte, bob, sau naut.	97	96
<b>Gramajul</b>	<b>-</b>	<b>200</b>

3. **Produse 100g sos roșu de bază (rețeta nr. 759).**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Bulion brun nr. 757	100	100
• Grăsimi alimentară de origine animală sau grăsime culinară	2,5	2,5
• Făină de grâu	5	5
• Pireu de tomate	15	15
• Morcov	10	8
• Ceapă	3,6	3
• Pătrunjel (rădăcini)	2	1,5
• Zahăr	2	2
<b>Gramaj</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

4. **Produse pentru bulion brun (rețeta nr. 757):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Oase alimentare*	125	125
Apă	150	150
Morcov	1,5	1,2
Ceapă	1,4	1,2
Pătrunjel ( rădăcini)	1,6	1,2
sau țelină (rădăcini).	1,8	1,2
<b>Gramajul</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

5. **Echipament tehnologic** (vezi B.1).



6. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0).

### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică de preparare a păstăioaselor cu sos.
3. **Pregătiți păstăioasele:** sortați-le minuțios, înlăturând impuritățile, spălați-le în apă rece și puneți-le la umflat timp de 5 – 8 ore la fel în apă rece.
4. **Pregătiți legumele:** ceapa, morcovul și pătrunjelul (rădăcina) conform indicațiilor din MT 3.0.

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice:

Nº d/o	Informația funcțională	Sarcina practică	
1	<b>Pregătirea bucătarului către lucru</b> (vezi MT 1.0)	<b>Pregătiți-vă către lucrarea practică</b>	
2	<b>Pregătirea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)	<b>Pregătiți locul de muncă</b>	
3	<b>Fierberea păstăioaselor</b> Păstăioasele pregătite se pun în cratiță, se toarnă apă rece (2,5l la 1kg de păstăioase) și se fierb sub capac la foc mic, dar în fierbere continuu. Durata fierberii: linte- 45- 60 min., mazărea – 60-90 min., fasolea – 1-2 ore. Pentru îmbunătățirea gustului păstăioaselor în timpul fierberii se adaugă legume aromate (pătrunjel, țelină, ceapă) tăiate cubulețe mici, precum și frunze de pătrunjel și țelină (3 g per porție). Când păstăioasele devin moi, se adaugă sare (3-4 g. la o porție) și se lasă în fiertura lor 15-20 minute, apoi fiertura se scurge prin strecurătoare sau sită, se adaugă piper negru măcinat (0,01 g la porție) și se drege cu grăsime (1/3 din necesar). În urma fierberii, volumul păstăioaselor se mărește de circa 2 ori. Dintr-un kilogram de păstăioase uscate se obțin 2,1 kg de păstăioase fierte.	<b>Fierbeți păstăioasele</b>	
4	<b>Prepararea sosului roșu de bază</b> (vezi sos A.1)	<b>Preparați sosul roșu de bază</b>	
5	<b>Topirea margarinei</b> Pe plita înfierbântată se amplasează o tigaie. Când ea se încinge, se pune margarina și se opește.	<b>Topiți margarina</b>	
6	<b>Prepararea păstăioaselor în sos</b> În păstăioasele fierte se adaugă margarină și sos roșu de bază și, amestecându-le periodic, se dă în clocot .   <i>Păstăioasele fierte pot fi servite cu sos tomat, de lapte sau de smântână.</i> <i>În sosul roșu și tomat se poate adăuga usturoi ( 0,5 g neto la 1l de sos) triturat cu sare.</i>	<b>Preparați păstăioasele cu sos roșu de bază</b>	
7	<b>Prezentarea și servirea bucatelor</b> Într-o farfurie încălzită se aranjează frumos păstăioasele, se stropesc cu margarină topită, se presară cu verdeață tocată ( pătrunjel sau mărar), care se include în rețetă (2-3 g per porție).		<b>Pregătiți bucatelile către servire</b>
8	<b>Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate</b> (vezi tabela 1).	<b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b>	
9	<b>Dereticarea locului de muncă</b> ( vezi MT 2.0)	<b>Deretificați locul de muncă</b>	
10	<b>Utilizarea deșeurilor</b> (vezi A.1)	<b>Utilizați deșeurile</b>	

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc

Tabela 1

**Indicii de calitate ai preparatului „Păstăioase cu sos”**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Forma bine păstrată, nedeformate, boabele nu sunt răsfierate .	Boabele moi, sosul - consistența smântînei lichide , omogen , fără cocolașe , legumele bine pasate .	De la brun deschis pînă la brun roșietic.	Corespunzător tipului de păstăioase, margarinei, legumelor călite și condimente lor	Dulce-acrișor de ceapă și rădăcinoase călite, specific tipului de păstăioase, margarinei, potrivit de sărate și condimentate.

## Lucrarea practică D.3

### Prepararea bucatelor: „Pireu de păstăioase”

Pentru prepararea pireului de păstăioase veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse** (în grame, rețeta nr. 409):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Fasole, sau mazăre, sau linte, sau linte-pratului, sau năut	101	100
<b>Masa piure de păstăioase</b>	-	200
• Margarină de masă sau unt	15	15
<b>Gramajul</b>	-	<b>215</b>

**2.Echipament tehnologic** ( vezi A.1).




**3.Echipament sanitar** (vezi MT 1.0).

### Pregătirea către lucrarea practică

1. Studiați informația funcțională la tema dată.
2. Completați fișa tehnologică de preparare a pireului de păstăioase.
3. Pregătiți păstăioasele: sortați-le minuțios, înlăturând impuritățile, spălați-le în apă rece și puneți-le la umflat timp de 5 – 8 ore la fel în apă rece.
4. Pregătiți legumele: ceapa, morcovul și pătrunjelul (rădăcina) (vezi MT 3.0).

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice:

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	Fierberea păstăioaselor (vezi M 3.7.2)	Fierbeți păstăioasele
4	<p><b>Prepararea pireului</b> Mazărea fiartă se pasează sau se dă prin mașina de tocat sau blender. Se adaugă sare și se omogenizează bine. La omogenizarea piure se poate folosi și presa pentru piure sau paleta pentru piure.</p>  	Piurați păstăioasele
5	<p><b>Prezentarea și servirea bucatelor</b> Pe farfuria încălzită se aranjează frumos piure, se servește cu o bucată de unt. Este o garnitură potrivită pentru carne înăbușită.</p> 	Pregătiți bucatelile către servire
6	Aprecierea calității bucatelor după indicii de calitate (vezi tabela 1).	Apreciați calitatea bucatelor gata
7	Dereticarea locului de muncă ( vezi MT 2.0)	Dereticați locul de muncă
8	Utilizarea deșeurilor (vezi M 1.1.1.)	Utilizați deșeurile

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă sau consumate pe loc



Indicii de calitate ai preparatului „Piure de mazăre”

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Piure montat pe farfurie, stropit cu unt topit, decorat cu verdeață	O masă densă, pufoasă, fără incluziuni de păstăioase nepasate	De la brun deschis pînă la brun roșietic.	Corespunzător păstăioaselor fierte	Specific tipului de păstăioase fierte, potrivit de sărat

## Lucrarea practică E.1

### Prepararea terciurilor

#### Sortimentul terciurilor preparate:



**Terci de porumb:** *Produce caloric, cu conținutul înalt de amidon, unicul terci, care conține 0,2 mg. b.-carotenă. Reglează procesul digestiv și îmbunătățește asimilarea altor produse alimentare.*

**Terci de orez:** *Este un produs dietetic hipoalergic, datorită cărui fapt îl pot consuma toți, inclusiv și micuții.*

**Terci de hrișcă:** *Este gustoasă și calorică, în ea se conține multe glucide și proteine prețioase și ușor asimilabile, după conținutul cărora ea depășește toate culturile cerealiere. După conținutul de grăsime crupa de frișcă cedează doar crupelor de mei și crupelor de ovăz. În ea se conține: fier, caliu, fosfor, zinc, iod, nichel, cobalt, acizi organici (citric, oxalic, malic), vitamina P.*

*Crupa de hrișcă este cea mai bogată în vitaminele grupei B. În hrișcă se conține mult acid folic, care contribuie la formarea sîngelui, creșterea imunității și rezistenței organismului la multe boli. Ea trebuie consumată la anemie și leucemie. Hrișca întărește vasele sanguine, contribuie la tratarea bolilor aparatului digestiv, diabetului zaharat.*

*Nu trebuie de uitat de principala ei proprietate ea elimină din organism radionucleidele.*

**Crupa de grâu:** *conține multe mono- și disaharide, acizi organici, posedă valoare calorică înaltă.*

**Crupa de mei:** *are un conținut înalt de fier, care este necesar pentru menținerea echilibrului normal al hemoglobinei în sînge.*

*Meiul este un produs valoros, el dă putere, întărește mușchii, tratează bine ficatul, la fel contribuie la cicatrizarea rănilor.*

*În mei se conține mai multe albumine decît în ovăz și orz, iar după conținutul de lipide cedează numai crupelor de ovăz. În mei se conține 81 % amidon, substanțe azotate indispensabile, acizi grași, enzime și microelemente. Fosfor în mei se conține mai mult decît în carne de 1,5 ori, vitaminele grupei B se conține în cantități mai mari decît în alte culturi cerealiere, iar acidul folic – de 2 ori mai mult decît în grâu și porumb. În mei se conține mult caliu, zinc, natriu, iod, magneziu, brom.*

*Bucatele din mei sînt recomandate bolnavilor de diabet zaharat.*

*Terciurile fărîmicioase de mei se recomandă la bolile cardio-vasculare.*

**Terciul din arpacas:** *este bogat în celuloză, necesară pentru lucrul tractului digestiv.*

**Grișul:** *posedă valoare calorică înaltă, aproape nu conține celuloză, ocupă un loc de bază în alimentația copiilor. Grișul este inclus în dieta bolnavilor în perioada după operație. În griș se conține calciu, fier, vitamina C și vitaminele grupei B.*

*Terciurile se fierb pe apă, pe lapte și amestec de apă – lapte.*

*După consistență terciurile se împart în fărîmicioase, vîscoase, subțiri.*

#### 1. **Echipament tehnologic:**

- plita electrică
- masa de lucru
- cazan
- castron pentru crupe 2 bucăți

- lingură de lemn
- sită pentru cernerea crupei
- farfurie pentru servire
- lingură

2. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)

### Pregătirea către lucrarea practică

1. **Studiați informația funcțională la tema dată**
2. **Completați fișa tehnologică de preparare a terciurilor**

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

### Îndeplinirea lucrării practice

№ d/o	Informația funcțională	Sarcina practică																																								
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către executarea LPL																																								
2	Подготовка рабочего места (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de lucru																																								
3	<p><b>Pregătirea crupei pentru fierbere</b></p> <p>Crupele se cern, se îndepărtează boabele nedecorticate, impuritățile, făină, care redă terciurilor gust neplăcut și consistență viscoasă.</p> <p><b>Crupele din mei, orez, arpacaș</b> se spală cu apă caldă (40°C), apoi cu apă fierbinte (60-70°C), brizura de arpacaș - numai cu apă caldă (2-3 l apă la 1 kg de crupe).</p> <p>Se spală crupele în 2-3 ape.</p> <p>Nu se spală <b>grîșul, crupele de ovăz</b>.</p> <p>Dacă <b>crupa de hrișcă</b> are multe impurități, ea se alege și se spală cu apă caldă de 2-3 ori. Crupa de hrișcă crudă, pentru o fierbere mai rapidă prealabil se prăjește.</p> <p>Crupa aleasă se toarnă în tavă într-un strat cu grosimea pînă la 4 cm și, amestecîndu-se periodic, se prăjește în dulapul de coacere la 110-120°C pînă la culoarea cafeniu deschisă.</p>	Pregătiți crupele pentru fierbere																																								
4	<p><b>Fierberea terciurilor</b></p> <p>Cantitatea apei pentru fierberea terciului se determină după tabela din Rețetar.</p> <p>La fierberea terciului din crupe care nu se spală, în cazan se toarnă toată cantitatea necesară de lichid.</p> <p>Dacă crupa se spală, trebuie de luat în considerație cantitatea de apă absorbită de ea. Pentru aceasta la 1kg de crupă se ia apă după următoarea tabelă:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Denumirea terciului</th> <th>Fărămișosă</th> <th>Viscoasă</th> <th>Subțire</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Hrișcă</td> <td>1,5</td> <td>4,2</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>De mei</td> <td>1,8</td> <td>3,2</td> <td>4,2</td> </tr> <tr> <td>Arpacaș</td> <td>2,4</td> <td>3,7</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>De grîu</td> <td>1,8</td> <td>3,2</td> <td>4,2</td> </tr> <tr> <td>De orez</td> <td>2,1</td> <td>3,7</td> <td>5,7</td> </tr> <tr> <td>Brizură de arpacaș</td> <td>2,4</td> <td>3,7</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>De ovăz</td> <td>-</td> <td>3,2</td> <td>4,2</td> </tr> <tr> <td>Griș</td> <td>-</td> <td>3,7</td> <td>5,7</td> </tr> <tr> <td>De porumb</td> <td>2,4</td> <td>2,7</td> <td>4,2</td> </tr> </tbody> </table> <p>În cazan se toarnă cantitatea necesară de apă, se pune pe plită. Cînd apa de în clocot se adaugă sare (10g sare la 1kg de terci).</p> <p>Grupa pregătită pentru fierbere se toarnă în lichidul clocotind. Se înlătură boabele care plutesc la suprafață.</p> <p>Terciul se fierbe pînă la îngroșare, amestecîndu-se. Cînd crupele se vor înfla și vor absorbi toată apa amestecul contenește, suprafața terciului se netezește, se pune capacul și se lasă să fiarbă înăbușit.</p> <p>În timpul acesta terciul capătă un gust și o culoare plăcută, specifică.</p> <p><i>La întreprindere pentru fierberea terciurilor se întrebunțează cazane electrice. Pentru îmbunătățirea gustului terciurilor fărămișos în cazanul cu lichid înainte de a turna crupele se adaugă o parte din grăsime ( 5% din</i></p>	Denumirea terciului	Fărămișosă	Viscoasă	Subțire	Hrișcă	1,5	4,2	-	De mei	1,8	3,2	4,2	Arpacaș	2,4	3,7	-	De grîu	1,8	3,2	4,2	De orez	2,1	3,7	5,7	Brizură de arpacaș	2,4	3,7	-	De ovăz	-	3,2	4,2	Griș	-	3,7	5,7	De porumb	2,4	2,7	4,2	Fierbeți terciul
Denumirea terciului	Fărămișosă	Viscoasă	Subțire																																							
Hrișcă	1,5	4,2	-																																							
De mei	1,8	3,2	4,2																																							
Arpacaș	2,4	3,7	-																																							
De grîu	1,8	3,2	4,2																																							
De orez	2,1	3,7	5,7																																							
Brizură de arpacaș	2,4	3,7	-																																							
De ovăz	-	3,2	4,2																																							
Griș	-	3,7	5,7																																							
De porumb	2,4	2,7	4,2																																							

	<p><i>normă).</i></p> <p><i>Terciurile fărâmicioase din orez și mei pot fi preparate în cantitate mare de apă. Pentru aceasta crupa pregătită se toarnă în apa sărată clocotită (6l. apă și 60 g sare la 1 kg crupe) și se fierbe: orezul- pînă la gătire, meiul- 5-10 min. Orezul gata se scurge, se spală cu apă fierbinte fiartă, se pune în vas, se adaugă grăsimea topită, se amestecă, se încălzește în dulapul de coacere sau pe plită la foc mic.</i></p> <p><i>Meiul fiert se scurge, se adaugă grăsime, se lasă terciul în dulapul de coacere pentru 30-40 min.</i></p>	
5	<p><b>Prezentarea și servirea terciurilor</b></p> <p>Terciul fierbinte fărâmicios se pune în farfurie (200 g), se adaugă margarină topită sau unt topit (15g) sau se presară cu zahăr(20g), poate fi servit cu grăsime și zahăr.</p> <p>Terciul vîscos (200g) se servește fierbinte cu grăsime (15g) sau se presară cu zahăr (15g).</p> <p>Terciurile subțiri (300 g) se servesc fierbinți cu grăsime (15 g) sau zahăr (20g), sau cu dulceață, magiun, gem, miere (25-30g la porție), cu scorțișoară, care se presară pe terci la servire -0,5 g. la 1 porție.</p>	<b>Pregătiți terciul pentru servire</b>
6	<b>Aprecieria calității terciurilor după indicii de calitate</b> (vezi tabela 1).	<b>Apreciați calitatea terciurilor</b>
7	<b>Dereticarea locului de muncă</b> (vezi MT 2.0)	<b>Deretificați locul de muncă</b>
8	<b>Utilizarea deșeurilor</b> (vezi A.1.)	<b>Utilizați deșeurile</b>

Bucatele gata după apreciere pot fi ambalate și luate acasă sau servite pe loc

**Tabelul 1**

### Indicii de calitate „Terciuri”

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
<p><u>Terciul subțire:</u> boabele pe deplin umflate, bine fierte și fără formă, se înșiră pe farfurie.</p> <p><u>Terciul consistent:</u> boabele bine fierte reprezintă o compoziție consistentă care la temperatura de 60-70 °C rămîne pe farfurie movilită, nu se înșiră.</p> <p><u>Terciul fărâmicios:</u> boabele bine umflate, fierte, forma păstrată, ușor separabile una de alta.</p>	Fină omogenă.	Corespunde culorii tipului de crupe: de orez, griș - albă, de hrișcă - cafeniu; de arpacaș –sur, de mei- galben.	Inadmisibil mirosul de terci ars sau rînced.	Puțin sărat, dulceag, fără gust amarui sau ars.

### Lucrarea practică E.2

#### Prepararea budincii de orez, de griș, de mei, de grîu

Pentru prepararea budincii de orez, de griș, de mei, de grîu veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse** (în grame, rețeta nr.392):

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
Crupe de orez sau griș	45	45
Apă	65	65
Lapte	100	100
Crupe de mei sau de grîu	50	50
Apă	60	60
Lapte	100	100
Zahăr	10	10
Ouă	¼ buc	10
Stafide	10,5	10
Margarină de masă	3	3
Pesmeți de grîu	4	4
Smîntînă	3	3
<b>Masa semipreparatului</b>	-	<b>225</b>

<b>Masa budincii gata</b>	-	<b>200</b>
Smîntînă sau	30	30
Margarină de masă, sau unt	10	10
sau sos de caise sau de răchițele	-	50
<b>Gramajul: cu smîntînă</b>	-	<b>230</b>
<b>cu grăsime</b>	-	<b>210</b>
<b>cu sos</b>	-	<b>250</b>

2. **Sosul de caise (reteta № 838)**

Denumirea produselor	BRUTTO	NETO
Caise proaspete	59,9	51,5
sau curaga (caise uscate fără sîmburi)	11,0	1,10
Apă pentru curaga	40,0	4,00
Zahăr	60,0	60,0
<b>Gramajul</b>	-	100

3. **Echipament tehnologic**(vezi A.1)

4. **Echipament sanitar** (vezi MT 1.0)


**Pregătirea către lucrarea practică**

1. Studiați informația funcțională la tema dată
2. Completați fișa tehnologică de preparare a budincii

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, precum și echipamentul sanitar se aduc la școală

**Îndeplinirea lucrării practice**

№ d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Подготовка рабочего места (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de lucru
3	<p><b>Pregătirea crupei pentru fierbere</b></p> <p>Crupele se cern, se îndepărtează boabele nedicorticate, impuritățile, făină, care redă terciurilor gust neplăcut și consistență viscoasă.</p> <p><b>Crupele din mei, orez, arpacaș</b> se spală cu apă caldă (40°C), apoi cu apă fierbinte (60-70°C), brizura de arpacaș - numai cu apă caldă (2-3 l apă la 1 kg de crupe).</p> <p>Se spală crupele în 2-3 ape.</p> <p>Nu se spală <b>grîșul, crupele de ovăz</b>.</p> <p>Dacă <b>crupa de hrișcă</b> are multe impurități, ea se alege și se spală cu apă caldă de 2-3 ori. Crupa de hrișcă crudă, pentru o fierbere mai rapidă prealabil se prăjește.</p> <p>Crupa aleasă se toarnă în tavă într-un strat cu grosimea pînă la 4 cm și, amestecîndu-se periodic, se prăjește în dulapul de coacere la 110-120°C pînă la culoarea cafeniu deschisă.</p>	Pregătiți crupele pentru fierbere
4	<p><b>Fierberea terciurilor</b></p> <p>Orezul, crupele de grîu și mei se fierb pe jumătate. Surplusul de apă se varsă. Se adaugă lapte și se fierbe pînă la finisare. Crupele de griș se țin în apă sau lapte fierbinte pînă la 90-95°C timp de 20 minute pentru a se umfla.</p>	Fierbeți terciul
5	<p><b>Prepararea budincii</b></p> <p>Stafidele se aleg, se spală și se zvîntă pe un ștergar.</p> <p>Terciul consistent se răcește pînă la 60-70°C, se adaugă ouă crude, stafidele pregătite preventiv, margarină și se amestecă.</p> <p>Se unge o tavă și se tapetează cu pesmet, se toarnă compoziția, se nivelează suprafața, se unge cu amestec de smîntînă cu ou, și se pune în rolă. Budinca gata se porționează.</p>	Preparați budinca
6	<p><b>Prepararea sosului de caise</b></p> <p>Caisele proaspete se spală, se opăresc 30-40 s cu uncrop, se decojesc, se eliberează de sîmburi, se taie în sferturi, se amestecă cu zahăr și se mențin 2-3 ore, apoi se fierb 5-8 min, se pasează și se aduce la punctul de fierbere, amestecîndu-se continuu ca să nu se</p>	Preparați sosul de caise

	<p>prindă de fundul vasului.</p> <p>Caisele uscate se aleg de impurități și de cele vătămate, se spală și se mențin în apă rece 2-3 ore pentru hidratare. După aceasta ele se fierb în apa în care s-au menținut, amestecându-se continuu, apoi se pasează, se adaugă zahăr și se fierbe, pînă compoziția capătă o consistență densă.</p> <p>Sosul se lasă să se răcească.</p>		
7	<p><b>Prezentarea și servirea budincii</b></p> <p>Se servește cu smîntînă, grăsime, sos de caise sau de răchițele.</p> <p>Gramajul :</p> <p>budincă -200gr</p> <p>unt -10gr sau</p> <p>sos -50gr</p>		<p><b>Pregătiți budinca pentru servire</b></p>
8	<p><b>Aprecierea calității budincii după indicii de calitate (vezi tabela 1).</b></p>		<p><b>Apreciați calitatea terciurilor</b></p>
9	<p><b>Dereticarea locului de muncă (vezi MT 2.0)</b></p>		<p><b>Dereticați locul de muncă</b></p>
10	<p><b>Utilizarea deșeurilor (vezi A.1.)</b></p>		<p><b>Utilizați deșeurile</b></p>

Bucatele gata după apreciere pot fi ambalate și luate acasă sau servite pe loc

**Tabelul 1**

**Indicii de calitate ai budincii de orez, de griș, de mei, de grâu**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
<p>Bucată porționată de budincă grătinată este montată pe platou sau farfurie, stropită cu smîntînă sau unt topit (sosul dulce din caise, vișină sau răchițele e servit aparte în sosieră) .</p> <p>Are forma bine determinată, suprafața e netedă, fără crăpături și deformări. Stafidele sunt repartizate uniform în compoziție</p>	<p>Compoziție omogenă consistentă din terci cu stafide. Fără cocoloși de crupe.</p>	<p>Corespunzătoare e crupei întrebuințate și stafidelor folosite. Crustă rumenă pe toată suprafața.</p>	<p>Plăcut , apetisant caracteristic crupelor, de stafide și de ou cu smîntînă. Fără nuanțe străine.</p>	<p>Plăcut, delicios de crupe cu stafide, cu nuanță de lapte și unt topit. Potrivit de dulceag. Fără nuanțe străine.</p>

**Lucrare practică F.1.**

**Prepararea bucatelor „Macaroane fierte cu grăsimi”**



*În dependență de formă, pastele făinoase se divizează în 4 grupe:*

- tubulare,
- filiforme (fidea)
- în formă de panglică (tăietei)
- fasonate.

*În limitele fiecărei categorii, pastele făinoase se diferențiază după lungime, grosime sau diametru și după alți indici.*

*În dependență de sortul făinii și adaosuri, se deosebesc următoarele următoarele categorii ale pastelor făinoase: calitate superioară cu ou, calitate superioară cu lapte, calitatea 1, calitatea 1 cu roșii, calitatea 1 cu morcovi și a.*

*După destinație: pentru copii, dietetiei, pentru consum obișnuit.*

**Pastele făinoase de formă tubulară:**

- *Macaroane ( tuburi cu tăietură dreaptă, cu secțiunea de formă diferită, cu grosimea pereților nu mai mare de 1,5 mm). După lungime macaroanele se împart în: scurte (cu lungimea de la 15 pînă la 30 cm) și lungi ( mai mult de 30 cm).*

*După diametru- pai (nu mai mare de 4mm), deosebiți (de la 4,1 pînă la 5,5 mm), obișnuiți ( de la 5,6 pînă la 7 mm), pentru amatori (mai mare de 7 mm).*

- *Cornulețe – tuburi cu tăietură dreaptă, drepte sau curbate.*



*Se disting: pai deosebite, gofrate deosebite, obișnuite, multilaterale.*



- *Pene – tuburi cu tăietură oblică și lungimea de la capătul ascuțit pînă la cel tocit de la 3 pînă la 10 cm. Se disting: deosebiți, obișnuiți și pentru amatori.*

**Paste făinoase filiforme:**

- *Fidea. În dependență de lungime poate fi : scurtă (cu lungimea nu mai mică de 2 cm), lungă (nu mai puțin de 20 cm), în dependență de diametru se disting: fir de păianjen, scurtă, obișnuită, pentru amatori*



**Paste făinoase în formă de panglică: tăuței**

*După dimensiune și formă: netezi, gofrați, cu muchii drepte, dințate, ondulate, după lungime- nu mai scurți de 3 mm, grosimea nu mai mare de 2 mm.*



**Paste făinoase fasonate :** scoici, alfabet, steluțe, urechiușe, roți dințate, inelușe, triunghiuri, fundițe (dimensiunile nu se normează)



*Spaghetetele (din italianul spaghetti, /spa'get:i/) sunt paste făinoase subțiri, cu lungimi de mari dimensiuni (peste 15 cm) și cu formă cilindrică cu diametrul de 2 mm. Acestea au origine italiană. Spaghetetele mai subțiri se numesc „spaghetini” (ital.Spaghetini), spaghetetele mai groase- „spaghetoni” (ital.Spaghettoni). Ele sunt frecvente în bucătăria italiană, adeseori se servesc cu sos tomat. Spaghetetele constituie produsul principal la prepararea multor feluri de bucate, de exemplu: Spaghetti Napoli — cu sos tomat, Spaghetti all’Aglia ed Olio – cu usturoi și ulei (cu ulei de olive fierbinte și usturoi ușor călit).*



**Cerintele față de calitatea pastelor făinoase:**

- *Culoarea – albă cu nuanță gălbuie sau cremă*
- *Suprafața- netedă, cu puțină rugozitate; la ruptură– sticloase*
- *Forma- corectă, corespunzătoare denumirii*
- *Gustul și mirosul– caracteristic pastelor făinoase fără gust amărui, rînced, de mucegai, gusturi și mirosuri străine*
- *La fierbere nu-și pierde forma, nu se înclieie, nu formează cocolașe, nu se desfac în bucăți.*

*Pastele făinoase fierte reprezintă o sursă de hidrocarburi și proteine . Valoarea biologică a proteinelor crește la adăugarea cașcavalului, brânzei , ouălor și produselor din carne .*

*Pastele făinoase constituie garnituri universale, însă ele nu se servesc la bucate din rațe și găște prăjite , la fel nu se includ în componența garniturilor compuse la bucatle din carne.*

Pentru prepararea acestor bucate veți avea nevoie de următoarele:

1. **Produse (în grame, rețeta nr. 414):**

Denumirea produselor	Masa brută	Masa netă
• Macaroane sau tăiței fierți	-	200
• Margarină de masă sau unt de frișcă.	15 5	15 5
<b>Gramajul</b>	-	<b>215</b>



\* la prepararea a 200 g de paste făinoase fierte se iau 70 g. paste făinoase (macaroane, tăiței, fidea) (vezi rețeta 413).

2. **Echipament tehnologic :**

- plita electrică
- masă de lucru
- cântar
- cratiță 1l.
- tigaie
- (sită)
- lingură
- castroane
- farfurii
- set pentru condimente


3. **Echipament sanitar (vezi MT 1.0)**





**Pregătirea către lucrarea practică**

1. Studiați toată informația funcțională la tema dată
2. Alcătuiți fișa tehnologică pentru prepararea pastelor făinoase fierte cu grăsime

În ziua lucrării practice produsele pregătite și ambalate, pecum și echipamentul sanitar se aduc la școală

**Îndeplinirea lucrării practice**

Nr d/o	Informația funcțională	Sarcina practică
1	Pregătirea bucătarului către lucru (vezi MT 1.0)	Pregătiți-vă către lucrarea practică
2	Pregătirea locului de muncă (vezi MT 2.0)	Pregătiți locul de muncă
3	<p><b>Pregătirea pastelor făinoase fierte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• În cratiță se toarnă apă, reieșind din raportul - 1kg de paste făinoase , 5-6 l. apă și 50g sare, se pune la fiert.</li> <li>• Când apa sa clocotit se introduc pastele făinoase.</li> <li>• Macaroanele se fierb 20-30min., tăițeiii 20-25 min., fidea - 10-12 min.</li> <li>• La fierbere pastele făinoase cresc în volum de - 2,5-3 ori, datorită cleisterizării amidonului.</li> <li>• Pastele făinoase se fierb la foc mare,se amestecă pentru a evita lipirea nlor (una de alta de fundul și pereții vasului).</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastele făinoase fierte se scurg bine cu ajutorul strecurătoarei sau sitei. Fiertura lor se întrebunțează la prepararea supelor și sosurilor.</li> <li>• În acest timp la foc se pune tigaia , iar în tigaia încălzită se pune unt și se topește .</li> <li>• Apoi într-un castron se pune untul topit sau margarină (1/3-1/2 din cantitatea indicată în rețetă ) să nu formeze cocoloși pastele se amestecă cu o lopățiță de</li> </ul>	Fierbeți 200 g de paste făinoase

	<p>lemn pentru a evita formarea cocoloșilor. Această metodă de fierbere se numește <b>de scurgere</b>. <i>Dacă pastele făinoase sunt fabricate din sorturi de grâu tari, la fierbere ele nu se lipesc. În acest caz se utilizează altă metodă de</i></p> <p> <i>fierbere (fără scurgere) : în apa clocotită cu sare se adaugă pastele (la 1kg de paste făinoase se iau 2,2-3l. apă și 30 gr sare) și se fierb la foc iute până la finisare și îngroșare. Spre sfârșitul fierberii se adaugă grăsimi, se pune capacul și se finisează ca la foc mic. Procentul de creștere alcătuiește 200-300%. Prin metoda fără scurgere se fierb pastele făinoase pentru budinci, bobe și garnituri.</i></p>		
4	<p><b>Prezentarea și servirea bucatelor:</b> Pastele făinoase fierte se montează moviliță în farfurie, sau salatiere de porțelan încălzită, sau în castron din melchior și se dresează cu grăsime topită.</p> <p> <i>Pastele făinoase fierte se utilizează ca garnitură la pește copt, bucate din carne prăjită, înăbușită, bucate coapte. De asemenea se servesc cu bucate de sine stătător cu bucățele de unt de frișcă etc. Pastele făinoase fierte se păstrează în marmită. În caz de necesitate pentru a fi răcite, ele se aranjează în strat subțire.</i></p> <p><i>Marmita e destinată pentru păstrarea bucatelor, garniturilor și sosurilor în stare fierbinte. Marmita funcționează pe principiul bain-marine, unde temperatură necesară se menține cu ajutorul apei încălzite.</i></p>		<p><b>Pregătiți bucate pentru servire cu greutatea de 215 g.</b></p>
5	<p><b>Aprecierea calității pastelor făinoase fierte după indicii calității (tabelul 1).</b></p>	<p><b>Apreciați calitatea bucatelor gata</b></p>	
6	<p><b>Dereticarea locului de muncă ( vezi MT 2.0)</b></p>	<p><b>Deretificați locul de muncă</b></p>	
7	<p><b>Utilizarea deșeurilor (vezi A.1.)</b></p>	<p><b>Utilizați resturile.</b></p>	

Bucatele gata după aprecierea pot fi ambalate și duse acasă și consumate pe loc

**Tabelul 1**

**Indicii de calitate ai „Pastelor făinoase fierte cu grăsime”**

Aspectul exterior	Consistența	Culoarea	Mirosul	Gustul
Bine fierte co forma bine păstrată, nu-s lipicioase, nu-s plesnite, nu-s răsfierate, fără mucozitate, friabile, cu luciu de la unt .	Moi, în măsură fierte, dar nu răsfierate.	Albă omogenă sau galbenă (pentru pastele făinoase de categorie superioară).	Caracteristic pastelor făinoase fierte și untului de frișcă topit sau margarinei.	Caracteristic pastelor făinoase fierte și untului de frișcă topit sau margarinei, potrivit de sărate.



## Test formativ la MB Prepararea bucatelor și garniturilor din legume, ciuperci, păstăioase și paste făinoase

1. Uniți prin linii tipurile de paste făinoase și durata lor de fierbere .

Macaroane	10-12 min
Tăiței	20-25 min
Fidea	20-30min

2. Descrieți procesul de fierbere a pastelor făinoase prin metoda fără scurgere.

---

---

---

---

3. Completați cuvintele care lipsesc: *La prepararea în masă pastele făinoase pot fi coapte \_\_\_\_\_; în acest caz la servire \_\_\_\_\_ și se aranjează pe farfurie.*

4. Care este raportul de apă la fierberia tăițelor prin metoda fără scurgere .

- a) La 1 kg articole se ia 6 l apă
- b) La 1 kg articole se ia 2,2 l apă
- c) La 1 kg articole se ia 3 l apă
- d) La 1kg articole se ia 5 l apă

5. Care este nivelul apei la fierberea cartofilor (la prepararea pireului de cartofi) ?

- a) Cu 0,5 cm mai sus de nivelul cartofilor
- b) Cu 5 cm mai sus de nivelul cartofilor
- c) Cu 1-1,5 cm mai sus de nivelul cartofilor
- d) Cu 3,5 cm mai sus de nivelul cartofilor

6. Cum se zvîntă cartofii fierți pentru pireu?

---

---

7. Pentru prepararea prînzului au fost puși la fiert 10 kg de cartofi pentru pireu și 5 kg pentru bucatele reci . Peste o perioadă de timp bucătarul a observat că cartofii destinați pentru bucatele reci s-au răsfert, iar cartofii destinați pentru pireu nu sînt gata. Acțiunea bucătarului.

---

---

---

8. Aranjați consecutiv operațiile tehnologice de preparare a varzei înăbușite prin numerotare.

- \_\_\_ Tăierea varzei
- \_\_\_ Dregerea cu făină călită
- \_\_\_ Adăugarea bulionului sau apei, grăsimii
- \_\_\_ Adăugarea legumelor călite (ceapă, morcov, rădăcinoase albe), pireului de tomate, frunzei de dafin , piperului
- \_\_\_ Înăbușirea pînă la gătire
- \_\_\_ Adăugarea zahărului, sării, oțetului
- \_\_\_ Darea în clocot
- \_\_\_ Adăugarea varzei în cazan
- \_\_\_ Înăbușirea varzei pînă la semigata

9. Descrieți particularitățile înăbușirii varzei murate?

---

---

---

10. Adăugați ingredientele absente pentru ghiveciul de legume .

- a) Cartofi
- b)

- c) Ceapă
- d)
- e) Ulei
- f)
- g) Piper negru boabe
- h)
- i) Margarină sau unt

11. Care sunt condițiile de înmuiere a păstăioaselor?

La 1 parte de boabe uscate se ia \_\_\_\_\_ de apă cu temperatura nu mai mare \_\_\_\_\_ °C.

12. Ce nu se recomandă la fierberea păstăioaselor?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

13. La ce temperatură se prăjesc cartofii?

- a) 100-150 °C
- b) 150-160 °C
- c) 160-170 °C
- d) 170-180 °C

14. Care este specificul pregătirii vinetelor tăiate roțițe pentru prăjire?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. Numiți crupa care mai întâi se spală cu apă caldă (40°C), apoi cu apă fierbinte (60- 70 °C).

- a) Crupă de orez
- b) Brizură de arpacaș
- c) Grișul
- d) Crupa de hrișcă

16. Care terci după consistență poate fi caracterizat în felul următor : boabele fine fierte, reprezintă o compoziție consistentă, care la temperatura de 60-70°C rămâne pe farfurie moviliță și nu se înșiră:

- a) Terci subțire
- b) Terci vîrcos
- c) Terci fărâmicios

17) Încercuiți literele cu răspunsul corect. Pastele făinoase fierte pot fi servite cu:

- a) sos
- b) zahăr
- c) cartofi prăjiți
- d) budincă
- e) tocană de legume. Încercuiți litera cu răspunsul corect.

18 Bucătarul a pregătit pentru cină diverse garnituri: varză înăbușită, cartofi fri, orez fiert , paste făinoase. Ultimele s-au răsfiert și s-au lipit.

Acțiunea bucătarului. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19) La distribuirea varzei înăbușite bucătarul a deservit consumatorul frumos.

Peste o perioadă de timp clientul s-a apropiat și a cerut să i se schimbe bucatele, deoarece aceasta este acră la gust, întunecată, ne sărată și densă.

Cum veți remedia situația? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20) Bifați cu semnul „+” crupele din care se prepară terciurile fărâmicioase :

- orez
- mei
- griș
- frișcă
- ovăz
- arpacaș

21) Cum va proceda bucătarul, dacă terciul în timpul fierberii s-a lipit de fundul cazanului?

---

---

22). Completați spațiile libere în descrierea procesului de preparare a linteii cu grăsime: „*Lintea* \_\_\_\_\_ . *În cratiță se toarnă apă, reieșind din calculul \_\_\_\_\_ l la 1 kg de linte. În apă se adaugă linteaa, \_\_\_\_\_, frunza de dafin și \_\_\_\_\_.* Cratița se pune pe plită încinsă și se fierbe la foc moderat timp de \_\_\_\_\_ minute. La finele fierberii se adaugă sare. Apa se scurge. Se înlătură \_\_\_\_\_ . Lintea fiartă se drege cu \_\_\_\_\_ (1/3 parte).”

23. Calculați numărul de porții de cartofi prăjiți (reieșind din gramajul \_\_\_\_\_ la o porție 150 g), care pot fi preparate din 16 kg de cartofi (masa bruto) în luna ianuarie după coloana I.

Răspuns \_\_\_\_\_

24. Calculați cantitatea necesară de cartofi (masa bruto) pentru prepararea a 10 porții de pireu de cartofi în luna martie, când pierderile constituie 40%. Gramajul 1 porții constituie 250 g.

- a) 3000 g
- b) 4167 g
- c) 1168 g
- d) 1953 g

Încercuiți cifra cu răspunsul corect.

25. Calculați cantitatea necesară de crupe de hrișcă prăjite pentru prepararea a 40 kg de terci fărâmițos. Pentru prepararea 1 kg de terci se folosesc: crupe – 417 g, apă- 790 g, sare - 10 g.

- a) 11,2 kg
- b) 18,8 kg
- c) 28,0 kg
- d) 10,0 kg

Încercuiți cifra cu răspunsul corect.

26. Calculați cantitatea brută necesară de cartofi în luna decembrie pentru prepararea a 10 kg de pireu, dacă pentru prepararea 1 kg pireu este nevoie de 830 g de cartofi, deșeurile constituind – 30 %.

- a) 1,186 kg
- b) 8,3 kg
- c) 13,4 kg
- d) 11,860 kg

Încercuiți cifra cu răspunsul corect.

27. Este nevoie de preparat 15 kg de macaroane fierte cu grăsime. Calculați cantitatea necesară de margarină conform coloanei II, dacă conform rețetei la 1 kg de macaroane se adaugă margarină:

I	II	III
<b>60</b>	<b>45</b>	<b>35</b>

- a) 675 g
- b) 465 g
- c) 960 g
- d) 330 g

Încercuiți cifra cu răspunsul corect.

28. Alegeți starea organismului, când gusturile se sesizează cel mai puternic.

- a) Foamea
- b) Satietaatea
- c) Stresul
- d) Oboseala

Încercuiți litera cu răspunsul corect.

29. Indicați cantitatea de preparat luată pentru a determina gustul acestuia.

- a) 100 g
- b) 20 g
- c) 5 g
- d) Orice