



LICEENII BUCĂTARI

Revista gastronomică a rutei progresive

Specializarea Tehnician în Gastronomie

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Redactor Șef - Gîrgaci Marilena - clasa a XIII a G

Redactori - Dîrjan Raluca - clasa a XIII a G

- Voicu Adina - clasa a XII a G

Tehnoredactare - Alexandru Daniel - clasa a XIII - G

- Lișandru Emil - clasa a XIII - G

Profesor Coordonator - Mihaela Cîrjăliu

Profesori Colaboratori:

Constantinescu Roxana

Hroniade Marlena



GRUP SCOLAR ECONOMIC ADMINISTRATIV

**„ION BARBU”,
GIURGIU**



Păstrăv la cuptor

Ingrediente: 1 kg de păstrăv, 500g cartofi, 500g roșii cherry, 4 căței de usturoi, sare, piper, cimbru, 1 lămâie, 50ml ulei de măsline

Mod de preparare: Peștele curățat, porționat, spălat, se condimentează cu sare, piper și cimbru. În tava se pun cartofii tăiați rondele, usturoiul zdrobit, jumătate din cantitatea de roșii tăiate, deasupra se pun felii de pește, peste restul de roșii, rondele de lămâie, se stropește cu ulei, se adaugă lăcana cu apă și se dă la cuptor 30min.

L	Ma	Mi	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Prefață

Zi de zi, peste tot în lume, oamenii sunt expuși unui risc extrem, din cauza a unor tehnici greșite de alimentație. Copiii reprezintă grupul de vîrstă cu riscul cel mai înalt. Asupra lor se simte cel mai puternic impactul lipsei de timp, al agitației celor adulți, chemați să le formeze deprinderi de viață corecte, sănătoase, să le pună la dispoziție, în mod empatic, motivat, principalii indicatori de referință în privința unei alimentații sănătoase.

În procesul educativ se simte astfel, imperios, necesitatea de a forma la copii aptitudini și comportamente care să le permită să-și exerseze deprinderile în situațiile în care, singuri, trebuie să decidă ce și cum mănâncă, tot mai mulți părinți, oferind bani copiilor, în locul pachetului cu o mâncare verificată, de multe ori, mult mai sănătoasă.

Este salutară ideea introducerii la ciclul primar a programului de

“Educație pentru sănătate”, iar ideile și cunoștințele referitoare la o alimentație rațională să se materializeze și exerceze selective la orele de educație tehnologică, în procesul de formare a unor competențe și deprinderi practic-gospodărești. Experiența dovedește că în cadrul acestor activități elevii participă deosebit de interesați, ei descoperă posibilitatea de utilizare și combinare diferită a unor produse alimentare.



Introducere în lumea gastronomiei

Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că, dacă vă place să mâncați bucate gustoase și apetisante, trebuie și să știți cate ceva despre ele: cum se cheamă, de unde vine numele lor și de ce nu, să știți chiar și să pregătiți.

Gastronomia înseamnă arta de a prepara mâncăruri alese, dar și însușirea de a le aprecia calitatea și gustul.

Gastronomia românească este recunoscută în lume. Poate tot așa de renumită ca și ospitalitatea românească. Românului îi place să mănânce bine, dar să și împartă bucatele cu cei ce-i calcă pragul.

Am vrea să va spunem, pe scurt, povestea gastronomiei românești, care se întinde pe aproape 2000 de ani. O poveste care se bazează pe fapte reale, trăite de înaintașii noștri.

Pe aceste meleaguri, trăiau geto-dacii. Erau un popor de oameni harnici, mândri, frumoși la chip și la suflet. Ei cultivau cereale, creșteau animale, pescuiau, aveau livezi întinse și vii, cu fructe aurii, struguri brumați, cunoșteau secretul albinaritului și grădinăritului.

De la ei ne-a rămas, în gastronomie, grîul fiert, îndulcit, ceea ce azi, în cărțile de bucate, este un preparat tradițional numit colivă. Dar peste daci au venit cuceritori romani, care au supus Dacia stăpînirii lor. Ei au adus cu ei, printre altele, și obiceiuri culinare. Se crede că de atunci datează cuvîntul "placenta", de unde a derivate denumirea de plăcintă, o specialitate renumită românească. Și tot de la romani avem pâinea coaptă, ca și uleiul de măsline.

Junie - 2011



Salată de fructe

Ingrediente: 1 pepene galben, 2 piersici, 2 pere, struguri albi și roșii, 1 grepfruit roșu, 2 nectarine, 1 ananas din compot, 1 pahar șampanie, 3 linguri zahăr

Mod de preparare: Se spală pepenele și se șterge cu un prosop absorbant. Se taie pe jumătate pepenele. Piersicile se curăță de coajă. Se spală fructele, apoi se taie cubulețe. Se pun într-un castron împreună cu zahărul. Se amestecă și se dau la frigider până în momentul servirii. Înainte de servire se adaugă șampania rece peste ele. Se pun fructele în cupa de pepene. Se ornează cu frișcă.

L	Ma	Mi	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

CALENDAR GASTRONOMIC



Mai - 2011

Salată de orez cu ciuperci

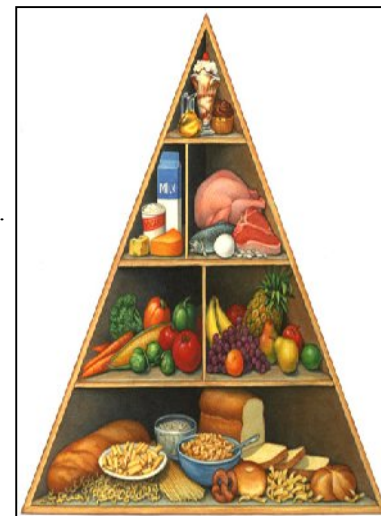
Ingrediente: 1 ceașcă de orez, 1 ardei roșu, 6 ciuperci champignon proaspete albe potrivite, 1/3 ceapă roșie, 2 grăunți de usturoi, 1 linguriță de zeamă de lămâie, 2 linguri ulei, sare

Mod de preparare: Se fierbe orezul la foc mic și apa și se lasă apoi acceptie încă puțin după ce am oprit focul. Se curăță ceapa, usturoiul și ciupercile și se călesc toate împreună cu ardeiul roșu în 2 linguri de ulei. Se adaugă apoi zeamă de lămâie și se amestecă cu ciupercile, apoi se adaugă zeamă de lămâie, sare și puțin măsline locale.

L	Ma	Mi	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Mănânc ca să trăiesc!

Mâncarea nu are rolul doar de a ne potolii foamea sau de a experimenta gusturi inedite. Mâncarea, în primul rând, este energie. De aceea este important să ținem cont de proprietățile sale nutritive. Pentru a înțelege corect modul în care să ne hrănim trebuie să respectăm schema piramidei alimentare, aceasta se referă la clasificarea alimentelor în funcție de proporția ideală a fiecărui aliment în dieta zilnică.



Cereale

Partea comestibilă a cerealelor este reprezentată de semințele sau fructele acestor plante. Boabele de cereale sunt alcătuite din mai multe straturi, care îmbracă un miez. Acest miez (numit uneori și "germene") conține grăsimi nesaturate, proteine, fier, vitamine din clasa B. El este înconjurat de către endosperm, un strat de grăsimi fixate într-o matrice proteică. Urmează un strat format din fibre nedigerabile, dăre care conține și fier, tiamină, niacină, riboflavina și chiar proteine. Stratul exterior are rolul de a proteja toată sâmbanta.

Toată lumea cunoaște cel puțin câteva dintre cereale: grâu, porumb, orez, orz, ovăz, secară și alimentele care se fabrică din acestea, pâine, făină,

Pentru că sunt bogate în glucide și sărace în grăsimi, cerealele reprezintă combustibilul ideal pentru mușchi. Atunci când 55-60 % din energie provine din carbohidrați, rezervele de glicogen muscular sunt menținute la capacitate maximă, în consecință vom fi pregătiți pentru a face față eforturilor susținute. De asemenea, ele au capacitatea de a reduce colesterolul și nivelul glicemiei, ceea ce contribuie decisiv ca

controlul bolilor cardiovasculare și a diabetului. Produsele din cereale rafinate au de cele mai multe ori o mare parte din fibrele alimentare eliminate, în consecință nu vom beneficia de efectele benefice ale acestora, deci este bine să alegem produse de panificație din cereale integrale.

Faptul că cerealele se găsesc la baza piramidei alimentelor înseamnă în principal două lucruri: în primul rând ne arată importanța acestei grupe de alimente și în al doilea rând ne indica faptul că în dieta noastră zilnică, cantitatea de cereale trebuie să fie bine reprezentată.

Legumele

Legumele și fructele se constituie într-o importantă sursă de energie pentru organism, și asta datorită în primul rând glucidelor pe care le conțin, în special glucozei, levulozei și fructozei.

Prin marea lor bogăție în fibre alimentare, fructele și zarzavaturile sunt stimulente de prim ordin ale tranzitului intestinal, tranzit cu implicații dintre cele mai deosebite în ceea ce privește echilibrul corporal, ca și în ceea ce privește echilibrul psihic și starile de spirit. Fructele, și în special merele, consumate fie coapte fie rase, fie sub forma de zeamă, s-au dovedit de o mare utilitate în tratamentul colitelor și enterocolitelor.

Legumele constituie cea mai importantă sursă de vitamine (C, A, B) O alimentație igienică și completă presupune legume întregi, vii colorate, nevestejite.

Verdețurile bogate în vitamina C sunt: mărarul, pătrunjelul, leusteanul, frunze de țelina și de țarhon.

Leguminoasele uscate (boabe) - sunt importante ca valoare nutritivă conținând proteinele cele mai valoroase și multe glucide - 70%.

Carnea

Este o sursă importantă de fier ușor asimilabil, de asemenea, mai conține fosfor și potasiu, dar aceasta este saraca în calciu și magneziu. În carne se conține complexul de vitamine B. Spre exemplu, carnea de porc este deosebit de bogată în vitamina B1. Carnea de iepure are un conținut de până la 21% proteine, 7-15% grăsimi și este ușor digerabilă, de altfel este deosebit de recomandată în alimentația sănătoasă.

Toamna, când se pune varza în putini, pentru iarnă, să nu se pună duminică, căci se clocește.

De vei mânca de șapte ori hrean, te cureți de păcate, ca și cum te-ai împărtăși.

Castraveții să nu-i pui în pământ miercuri ori vineri, că ies amari.

Când vine cineva și te găsește la masă, sa-l chami, că e mânat de Dumnezeu.

Cine mănânc cu stânga, Dumnezeu nu-i va primi crucea cu dreapta.

Când îmbuci de două ori mămăligă, fără a gusta din udătură, e belșug.

Când se naște un copil, i se pune în gură o bucățică de măr înmuiat în vin, ca să fie voinic și vesel.

Cine vrea să știe greutatea unui porc, să-i cântărească numai capul, restul de carne va fi de zece ori mai greu decât capul.

Câine, mătă să nu ucizi, ca să-ți iasă murăturile bune.

Se crede că dacă se nimeresc mâncărurile prea sărate, acela ce le-a fiert este amorezat.

Miercuri e ziua Maicii Domnului, întru cinstea ei se postește.

Vorbe din bătrâni

*Când mănânci cu pălăria sau cu căciula pe cap,
atunci dracul râde și Dumnezeu plânge.*

*Nu este obicei a mânca ceva din poale, căci acela
care ar face și-ar mânca mintea.*

*Lingura să nu ți-o schimbi la mâncare, că nu te
saturi.*

Lunea nu se umple borș, că se scaldă dracul în el.

*Dacă după ce răstorni mămăliga, ea crapă, vei
face un drum.*

*Când mergi pe drum să nu mănânci, căci uiți ce-ai
de făcut.*

Când uiți lingura în oală, noaptea nu poți dormi.

*Sâmbătă să nu se mănânce de dimineață, căci în
această zi se-mpărtășește îngerul.*

*Când tai castreвете, ia-i vârful de unde nu-I
floarea și pune-l în fruntea unui copil, că nu-l va durea
niciodată capul.*

*De Sâmbăta Rusaliilor se dau lapte, cireșe și fragi
de pomană.*

Să umpli borș marțea, că se face acru.

În comparație cu alte tipuri de carne, cea de iepure are un conținut mai mic de colesterol, mai mare de fosfolipide, de fier, toate acestea clasează această carne în top.

Dintre organe cel mai important în alimentație este ficatul – un “concentrat” de oligoelemente și vitamine (în special vitaminele A, B2, B12, PP și colina). În ficat se conțin până la 18% proteine și 3% grăsimi, are un conținut ridicat de colesterol. Oligoelementele sunt bine asimilate în cazul ficatului fiert, înăbușit, prăjit, pate de ficat.

O valoare nutritivă mare o au: limba, inima și rinichii. Limba este ușor de digerat, are până la 16% proteine și doar 3% grăsimi și un conținut ridicat de fier.

Comparativ cu carnea de vită și de porc, carnea de pui și de curcan conține ceva mai multe proteine, iar grăsimile și proteinele conținute în acestea sunt mai bine asimilate.

Carnea de peste conține calciu, magneziu, fosfor, iod, fier, cupru și seleniu.

Ouăle

Ouăle reprezintă în primul rând o importantă sursă de vitamine.

Acestea sunt foarte indicate în alimentația copiilor și a adolescenților, la care se recomandă 6-7 ouă pe săptămână.

Canitățile de vitamine existente în ouă variază foarte mult în funcție de specie, rasă, sezon și îngrijire. Astfel, în condițiile de creștere tradițională a pasărilor se constată că, vara, ouăle sunt de 2-4 ori mai bogate în vitaminele A și D decât în perioada iernii.

De asemenea, ouăle au un conținut satisfăcător de proteine. Amestecul proteinelor galbenului și albului realizează cel mai echilibrat conținut aminoacidic față de necesarul omului.

Laptele

Laptele este situat printre alimentele ale căror săruri minerale sunt foarte ușor asimilate de organism. O rație insuficientă de lapte și derivate lactice duce la dezechilibru calcic. În lapte se mai găsesc săruri de magneziu, sodiu, potasiu, precum și fier, iod, etc. Importanța lor este deosebită în creșterea și dezvoltarea organismului tânăr. Laptele tuturor speciilor de mamifere este sărac

în fier și, de aceea, laptele nu poate fi socotit un aliment complet și nu se recomandă un regim exclusiv din lapte decat în primele luni de viață (copiilor până la 3-4 luni).

Laptele conține săruri minerale, vitamine, lactoză, grăsimi și proteine.

Glucidele din lapte sunt reprezentate de lactoză, care imprimă laptelui gustul dulceag. Lipidele sunt reprezentate prin gliceride, steride, fosfatide. Sărurile minerale se găsesc în lapte în cantități apreciabile, în special calciu și fosfor în proporție favorabilă absorbției lor digestive.

Grasimile și uleiurile

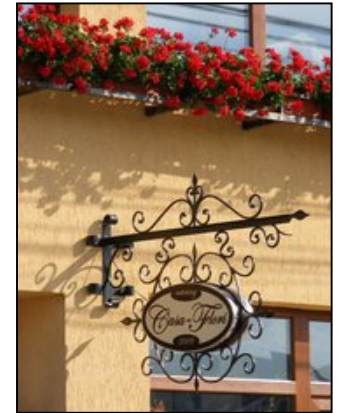
Grăsimile și uleiurile conțin nutrienți esențiali pentru funcționarea organismului, dar trebuie consumate cu moderație. Grăsimile contribuie la absorbția vitaminelor A, B, E, K și beta-caroten. Chiar dacă grăsimile sunt necesare organismului, este bine să nu fie consumate în exces,

Uleiurile sunt grăsimi, mononesaturate sau polinesaturate. Aceste grăsimi cresc nivelul de colesterol (bun), care previne afecțiunile cardiace. În schimb, grăsimile solide, precum untul, untura și margarina conțin grăsimi saturate și grăsimi trans, care cresc nivelul de - colesterol (rău) din sange.

Tipul grăsimilor este deosebit de important: grăsimile saturate, care se găsesc în carne, lactate, nucleu de cocos, cresc nivelul de colesterol mai mult decat cele nesaturate din masline, arahide sau uleiul de rapiță, sau decat grăsimile polinesaturate din floarea soarelui, porumb, soia și semințele de bumbac.

Restaurant Casa cu Flori

Restaurantul Casa cu Flori se remarcă prin calitatea produselor și serviciilor oferite clienților săi, mâncare excepțională, creativitate, flexibilitate și prezentare la standarde înalte. Dispune de un personal calificat, echipamente și utilaje moderne.



Se poate mândri cu faptul că deși este o firmă tânără, lasă impresia unei societăți cu tradiție, datorită calității produselor, seriozității și flexibilității cu care sunt întâmpinați clienții.

Decorul rustic cu tentă franțuzească este completat de mireasma bunătaților preparate.

FE CAKE CAFE SRL



Date de identificare:

Obiect de activitate: Alte servicii de alimentație (cofetărie-patiserie)

CUI:2210694 / 01.11.2009

J 52/ 001 / 01.11.2009

Seria si nr certificat:A-FE 090413

F.E este administrata de Burcin Ramona Cristina

Slogan : CAKE CAFE gustul care te răsfăță!!!

Motto : Nimic nu este imposibil!

MISIUNEA FIRMEI

Noi, CAKE CAFÉ, ne propunem :

- să depășim în mod constant așteptările clienților noștri, prin menținerea standardelor înalte de calitate a produselor și serviciilor;
- să fim indicați ca referință în domeniu, iar clienții să ne devină prieteni și parteneri pe termen lung;
- prin respect, muncă în echipă și creativitate, să lucrăm zi de zi pentru a avea doar clienți mulțumiți pe deplin.

Câteva cuvinte despre vitamine

Vitamina A

- 1.Există în: ficat de pește, pătrunjel, ficat, unt, salată verde, brânzeturi, lapte, ouă (galbenus), morcovi, usturoi, caise, ardei gras, roșii, prune, fragi, cireșe, pepene.
- 2.Importanță în: funcționarea ochiului; creșterea organismului; apărare împotriva infecțiilor respiratorii și digestive; menține integralitatea unor țesuturi ca: pielea, mucoasele, scheletul.
- 3.Necesară în: intoxicații, infecții, astenie

Vitamina B

B1-tiamină; B2-riboflavină; B6-pirodoxină; B12-ciancobalanină

- 1.Exista în: cereale nedecorticate, carne de porc, ficat, pește, lapte, cartofi, ouă, drojdie de bere, mază verde, conopidă, andive, spanac, pătrunjel, germene de grâu.
- 2.Importanța pentru: metabolismul energetic (descompunerea glucidelor și a proteinelor alimentare), activitate nervoasă, creștere, respirație celulară (favorizează formarea globulelor roșii), împotriva crampelor.
- 3.Necesare în: suprasolicitare psihică și nervoasă, convalescentă.

Vitamina C

- 1.Există în: toate fructele și legumele proaspete(în special citrice), mere, mure, varză, pătrunjel, mărar, morcovi, cartof, ardei gras, coacăze, capșuni, fragi, măceșe.
- 2.Importanța pentru: metabolismul celular (respirație), apărare față de infecții, formarea sângelui, vindecarea rănilor, împiedică hemoragia, previne anemia, stimulează pofta de mâncare.
- 3.Necesar în: infecții, pericol de infecții și epidemie de gripă.

Vitamina D

- 1.Există în: untura de peste, ouă (galbenus), lapte, unt, smântână. Ciupercile și unele cereale conțin proporții mai importante din

această vitamină. Sub acțiunea razelor solare (ultraviolete), vitamina D se formează la nivelul pielii din provitamina existentă aici.

2. Importanța pentru: reglarea metabolismului calciului și fosforului în oase; creșterea rezistenței organismului la infecție; ajută la buna funcționare a unor glande cu secreție internă: tiroidă, paratiroidă, hipofiza.

3. Necesar în: lipsa de însoțire, răceli cronice repetate.

Vitamina E

1. Există în: germene de cereale, ouă, ficat, lapte, leguminoase uscate, ulei de floarea soarelui, pâine neagră.

2. Importanța în: procesul de reproducere, în dezvoltarea embrionului, în funcționarea țesutului muscular și nervos; metabolismul general; funcționarea unor glande. 3. Necesar în: ateroscleroză iminentă (împreună cu vitamina A)

Vitamina H

1. Există în: drojdie de bere, țărâțe, lapte, gălbenuș de ou. Este formată de bacteriile intestinale.

2. Importantă pentru: creșterea părului, sănătatea pielii, tratamentul acneei.

Vitamina K

1. Există în: ficat și făina de pește, ouă, lapte, carne, spanac, salată verde, urzici, mazare verde, roșii.

2. Importantă pentru: coagularea sângelui (împotriva hemoragiilor); rol esențial la nivelul ficatului.

3. Necesar când: se fac în mod spontan schimoze subcutanate.

Vitamina PP

1. Există în: citrice, struguri, ardei gras, plante verzi, organe de vită, ciuperci, drojdie de bere.

2. Importantă pentru: buna funcționare a celulelor, în special pentru pereții capilarelor.

FE EVENTS GASTRO SRL



DATE DE IDENTIFICARE

Obiect de activitate : Activități de alimentație (catering)

pentru evenimente

CUI: 2210700/ 01.11.2009

Data si numar certificat: J 52 / 002 / 01.11.2009

FE este administrată de Dârjan Elena Raluca

SERVICII OFERITE :

CATERING : În crearea meniurilor noastre punem mereu accentul pe inovație, iar asta se simte în fiecare meniu fie coffee break , prânz sau cocktail.

EVENIMENTE PRIVATE: Ești gazdă și îți dorești să îți răsfеți invitații oricare ar fi ocazia, poate este o cină sofisticată sau o petrecere între prieteni.

Vom aranja masa după gustul tău. Vom face totul pentru ca petrecerea ta să fie specială iar tu să te poți bucura de ea.

Lasă-ți poftele să prindă viață, pentru că dorințele tale sunt o sursă permanentă de inspirație pentru noi.

MISIUNEA FIRMEI

Noi, EVENTS GASTRO, ne propunem :
să depășim în mod constant așteptările clienților noștri, prin menținerea standardelor înalte de calitate a produselor și serviciilor

PREZENTAREA FIRMELOR DE EXERCİȚIU

FE BEST FOOD SRL

Clasa a XII a G



FE BEST FOOD SRL este specializată în organizarea de evenimente și catering.

Sloganul firmei - Best food forever!

Misiunea firmei - Firma se ocupă cu livrarea preparatelor culinare și băuturi atât pentru alte firme sau pentru

evenimente, precum și pentru orice consumator. Satisfacerea cerințelor consumatorilor, reprezintă principala activitate și obiectivul întregii activități.

Succesul firmei constă în oferirea unei calități superioare a produselor la prețuri de neegalat.

Salariații noștri reprezintă cea mai importantă resursă a firmei.

FE PERFECT CAKE SRL

Clasa a XII a G



FE PERFECT CAKE SRL este specializată în produse de patiserie și cofetărie.

Sloganul firmei: Mereu pe gustul tuturor !

Misiunea firmei: Foarte important pentru firma noastră este satisfacerea consumatorilor. Încercăm să producem prăjituri și după rețetele clientului, astfel încât să reușim să promovăm pe piață o firmă cu standarde ridicate.

Rețete pentru o masă tradițională românească



Borș românesc

Ingrediente

500 g piept de vită
1-2 l supă de carne
1 morcov
1 rădăcină de pătrunjel
1 păstârnac
4-5 cartofi
Sare, piper boabe
Foi verzi de leuștean, mărar,
pătrunjel, țelină
3 pătlăgele roșii (bulion 2 linguri)
Un os mare, cu măduvă
2 cepe
1 felie varză
1 sfeclă roșie
1 țelină
1 l borș



Mod de preparare

Carnea și osul spart se pun la fiert în apă rece. Se spumează la timp, se lasă apoi se fierbe la foc mic 2 ore. Zarzavatul se taie astfel: morcovul feliat, ceapă bob de orez, varza tăieți. Pătrunjelul, sfecla, păstârnacul, țelina, roșiile se opăresc și se taie mai mărunt. Cartofii se taie cubulețe, borșul se fierbe separat cu o ceapă. După trei ore de fiert se scoate osul. Se pune tot zarzavatul, fără cartofi care se pun după 20 de minute. Se toacă foile, se bat cu smântână, la sfârșit se pune și borșul, sare și piper, se varsă în castron, peste smântână și verdețură.

Miel cu cartofi la cuptor

Ingrediente

1 kg carne de miel
1 pahar de făină
1 pahar de ulei
3 linguri de unt
1 ceașcă de lapte
1 lingură de zahăr
1 felioară de cașcaval
100 g pastă de roșii
2 ouă
1 lingură de pesmet
1 kg de cartofi
100 g supă de oase
Piper, sare și mentă



Mod de preparare

Carnea se taie în bucăți mici, se prăjește în ulei, se stinge cu supă de oase și se fierbe 45 de minute. Cartofii se curăță, se taie bucăți și se fierb și se rade cașcavalul, pasta de roșii se diluează cu pușină apă fierbinte. Se adaugă la carne pasta de roșii, zahăr, piper, sare și se fierb împreună. După care se lasă să se răcească. În două linguri de unt încălzit se adaugă făină desfăcută în lapte rece, se dă în clocot câteva minute, amestecând continuu. Sosul ciulamalesc (lapte cu făina) se răcește puțin, apoi se adaugă treptat ouăle și cartofii, menta tocată mărunț și se răstoarnă peste carne, amestecând ușor. Se așează într-o tavă unsă cu unt și presărată cu pesmet. Deasupra se presară cașcaval ras și se dă la cuptor, foc mic, cca o jumătate de oră.

Despre firmele de exercițiu

Conceptul ”firmă de exercitiu” dezvoltă spiritul antreprenorial, familiarizează elevii cu activitățile specifice unei firme reale.

La nivelul claselor a XII a și a XIII G, rută progresivă, specializarea de tehnician în gastronomie, în anii școlari 2009-2010, respectiv 2010-2011 pe baza disciplinelor studiate și pregătirii practice, au fost înființate și înregistrate într-o bază de date specială (R.O.C.T) 4 firme de exercițiu.

FE BEST FOOD SRL – obiect de activitate – alte servicii de alimentație –activități de catering

FE PERFECT CAKE SRL – obiect de activitate – alte servicii de alimentație – cofetărie - patiserie

FE EVENTS GASTRO SRL obiect de activitate : activități de catering pentru evenimente

FE CAKE CAFE SRL obiect de activitate : alte activități de alimentație –cofetărie și patiserie

Elevii, în cadrul firmelor de exercițiu, desfășoară activitățile specifice unei firme reale:

- se simulează operațiuni și proceselor economice specifice mediului real de afaceri,
- muncesc cu pasiune și dăruire în laboratorul de gastronomie, utilat corespunzător, pentru realizarea unor produse alimentare de calitate
- își perfecționează limbajul de afaceri.

Aceste activități facilitează trecerea absolvenților de la școală la viața activă, acomodarea acestora la locul de muncă, lucrul în echipă, asumarea riscului și a inițiativei.

minute. Stingeți focul, lăsați să se răcească și pe urmă strecurați preparatul. Scoateți untul din frigider și lăsați-l să se înmoaie la temperatura camerei. Bateți ușor gălbenușurile cu furculița, puneți-le într-un ibric la bain-marie la foc mic, adăgați 50 g de zahăr și bateți bine totul cu un tel până se obține o compoziție albă și spumoasă. Încorporați puțin câte puțin smântână, apoi continuați fierberea în bain-marie încă aproximativ 10 minute, până când crema începe să se unduiască pe linguriță. Luați de pe foc preparatul și turnați-l într-un castron rece. Încorporați untul și lăsați-l pe urmă să se răcească circa 1 oră. Porționați crema în patru forme de o singură porție fiecare și pulverizați deasupra zahărul pudră rămas. Puneți-le sub grilul din cuptor câteva minute, până se caramelizează și formează o crustă subțire aurie. Aduceți la masă crema caldă.



Crema caldă

Ingrediente

230g zahăr

4 ouă

1 lămâie

5 dl lapte

1 baton vanilie

Mod de preparare

Topiți 100 g de zahăr într-un ibric cu 30 g de apă. Adăugați patru sau cinci picături de zeamă strecurată de lămâie, de la care păstrați coaja și caramelizați zahărul la foc mic. Acoperiți uniform cu caramelul interiorul a patru forme monoporție, lăsând crema să se înprăște uniform pe fundul și pe pereții acestora. Turnați laptele într-o crăticioară și adăugați zahărul rămas, batonul de vanilie tăiat jumătate pe lungime și coaja de lămâie apoi dați în clocot și lăsați să fiarbă la foc mic, apoi stingeți, lăsați să infuzeze 4-5 minute,

Pui de Voințești

Ingrediente

1 kg cartofi + ulei pt prăjit

600 g mazăre boabe+50 g unt

1 ceașcă de supă de carne

50 g unt

sare, piper (după gust)

2 pui

1 ceașcă de vin alb sec

8 roșii coapte

1 căpățână de usturoi

câteva crenguțe de cimbru



Mod de preparare

Puii se taie în două pe lung, se sarează- piperează și se pun în unt la prăjit. Usturoiul se toacă pastă. Când carnea s-a rumenit, se stinge cu supă și vin alb, se adaugă usturoiul și crenguțele de cimbru și se dă la foc potrivit să scadă. Roșiile se curăță și se taie felii rotunde. Când zeama a scăzut, se acoperă puii cu felii de roșii și se pun în cutor la foc mic, încă un sfert de oră.

ceea ce privește produsele lactate, se folosesc foarte mult: untul (ghee) iaurtul (dahi).

Primul este utilizat în prepararea celor mai multe feluri de mâncare, așa cum occidentalii folosesc uleiul, al doilea intră în componența mâncării sau este servit alături de aceasta, combinat cu diverse condimente.

În partea **sudică** mâncărurile tind să fie ceva mai picante și sunt în general mai mult vegetariene. Puteți căuta aici următoarele specialități:

Bhaji, curry de legume;

Dosa, Ildi și Samba, clătite cu orez, gogoși cu murături și curry de legume.

Un ingredient foarte des folosit în bucătăria indiană este nucă de cocos. Deserturile sunt în general gătite cu lapte.

Pe lângă numeroasele tipuri de deserturi aici veți găsi o mare diversitate de fructe tropicale, mango, pepeni și rodii și temperate, caise, mere și căpșuni.

Masa este așezată în așa fel încât toate preparatele sunt servite în același timp. Felurile importante de mâncare sunt așezate în mijlocul mesei, fiind înconjurate de celelalte, considerate mai puțin importante. Painea și orezul se află din abundență pe masa indienilor.

În India reprezintă un semn al bunei educații folosirea mâinii drepte atunci când se servește masa. Dacă nu mănâncă totuși cu mâna, indienii folosesc doar lingura și furculița, niciodată cuțitul, spunând adesea că "pentru servirea unui curry bine gătit nu este niciodată nevoie de cuțit".

Dulciuri de rasfat

Jeleu de șampanie Rosé

Ingrediente

1 jumătate de linguriță de zahăr

150 ml de apă

1 plic de gelatină (10 g)

350 ml de șampanie rosé

Mod de preparare

Într-o cratiță mică, puneți 100 ml de apă și zahărul și amestecați la foc moderat timp de 5 minute și apoi îndepărtați de pe foc. Luați gelatina și dizolvați-o în cele 50 ml de apă rece rămasă. Lăsați să se înmoaie timp de 10 minute, apoi adăugați-o peste compoziția de apă cu zahăr și amestecați timp de 5 minute, până ce toate granulele de gelatină s-au dizolvat. Adăugați șampania rosé la compoziția de mai sus și amestecați, apoi strecurați printr-o sită fină. Luați patru boluri (sau cupe) în care împărțiți cu un polonic compoziția în părți egale. Apoi introduceți bolurile la frigider.



Jeleu de vin

Ingrediente

750 ml de vin roșu

Coajă rasă și zeama de la o lămâie galbenă

150 ml de coniac

250 g zahăr alb

2 plicuri de gelatină albă



Poale-n brâu

Ingrediente aluat

500 g făină
50 g zahăr
15g drojdie
3 ouă
500 ml lapte
500 g unt (pt uns tava)
200 g unt
sare (după gust)



Mod de preparare

Drojdia se desface într-o cană cu apă caldă, după care se amestecă cu o lingură de făină și o lingură de zahăr; se lasă să crească cca o jumătate de oră. Se separă gălbenușurile. Peste restul făinii se toarnă drojdia, laptele cald, gălbenușurile, sarea și zahărul; apoi se frământă o jumătate de oră. Se adaugă untul topit și cald, puțin câte puțin. Se lasă să crească, acoperit, 1-2 ore.

Spălați și curățați rubarba, tocați-o mare puneți-o într-o tigaie cu două linguri de apă și una de zahăr și fierbeți 5-6 minute, până se înmoaie puțin, dar nu se călește. Scurgeți-o și lăsați-o să se răcească. În timp, curățați și spălați delicat zmeura, scurgeți-o și lăsați-o deoparte. Pregătirea cremei: Într-un castron, amestecați zahărul rămas cu smântâna, cu ouăle și cu vanilina, apoi încorporați și făina trecută prin sită, continuând să amestecați cu telul, până obțineți o compoziție omogenă. Se încălzește cuptorul la 180°. Când rubarba este rece, împărțiți-o în patru cupe mici și turnați deasupra crema de ou, smântână și zahăr. Puneți cupele într-o tavă cu marginile înalte, turnați apă clocotită pe fundul tăvii și băgați-o la cuptor circa 6 minute, în bain-marie. Scoateți tava din cuptor și aranjați zmeura pe suprafața cremei cu rubarbă. Introduceți iar la cuptor, adăugând, dacă e necesar, altă apă clocotită pe fundul tăvii și prelungiți coacerea circa 15-20 de minute, până se întărește bine crema. Când e gata, scoateți cupele din tavă și lăsați-le să se răcească, apoi băgați-le la frigider cel puțin 1 oră. Imediat înainte de a servi crema, presărați deasupra zahăr.



Crème brûlée

Ingrediente

4 dl smântână proaspătă
4 gălbenușuri
20 g unt
1 baton de vanilie
80 g zahăr

Mod de preparare

Cu un cuțit, tăiați batonul de vanilie pe lungime și puneți-l într-o crăticioară împreună cu smântână. Lăsați-le să fiarbă la foc mic timp de 5

Pentru garnisire:

8-10 linguri de frișcă bătută ușor

8-10 linguri de melasă (zahăr negru neprelucrat, nu zahăr brun)

200 g afine (1 caserolă)

Mod de preparare

Puneți gelatina în apă rece 10 minute. Amestecați vinul cu coaja și zeama de lămâie, coniacul, zahărul și puneți la fiert. Din momentul în care începe să fiarbă, mai țineți pe foc încă 5 minute. Dupa aceea, adăugați gelatina și amestecați până se dizolvă. Vărsați compoziția într-o formă de jeleu și budincă, puneți la frigider pentru 24 de ore. Pentru a scoate jeleul din formă, umpleți un bol mare cu apă fierbinte, în care scufundați vasul de jeleu, cu atenție, ca să nu intre peste jeleu. Țineți forma în apă fierbinte maxim 10 secunde, apoi scoateți-o din apă. Puneți deasupra vasul de jeleu un platou și răsturnați cu atenție. Jeleul va aluneca pe farfurie și va păstra forma vasului.

Cremă de rubarbă și zmeură

Ingrediente

3 ouă

180 g zahăr

2 dl smântână proaspătă

45 g făină tip 000

1 pliculeț de vanilină

200 g rubarbă

100 g zmeură

1 lingură de zahăr

Mod de preparare



Bucataria indiana

Are origini antice și reprezintă o combinație între diversele moduri de gătit ale numeroaselor etnii ce trăiesc pe teritoriul acestei țări.

Aceste combinații au dat naștere unei adevărate arte care variază în funcție de religie, bogăție, gust și mai ales clima.

Aroma incredibilă a Indiei nu constă numai în parfumul de iasomie și trandafiri, ci și în aroma mâncărilor specifice, preparate cu multe condimente.

Diversitatea mirodeniilor și parfumurilor existente în India fac din bucătăria acestei țări una extrem de savuroasă. Indienii folosesc aproximativ 20 de condimente diferite, printre care cele mai cunoscute sunt piperul, șofranul, ghimbirul, menta, coriandrul, rododendronul, chimenul și nucșoara.

Deși nu toți locuitorii sunt vegetarieni, aici se prepară mult mai multă mâncare vegetariană decât în Europa, mai ales în partea sudică.

În nord, datorită climei mai reci, mesele conțin mai multă carne, accentul cade pe condimente, dar nu pe chili. În zonele de nord ale Indiei, orezul nu este foarte popular.

În sud, unde clima este foarte caldă, se întâlnesc multi vegetarieni (o influență a hinduismului), iar orezul este la loc de cinste, acesta fiind mâncat întotdeauna cu mâna.

Nordul și vestul Indiei au fost mult influențate de ocupația musulmană, astfel că există feluri de mâncare înrudite cu cele din bucătăria Orientului Mijlociu și a Asiei Centrale, precum kebab, kofta și biryani.

Rogan Josh (miel picant);

Gushtaba (chifteluțe picante în iaurt);

deliciosul Biryani (carne de miel sau de pui în orez cu aromă de portocale stropit cu zahăr).

În *est*, predomină influențele bengaleze, reprezentate de pui cu curry sau linte. Când despre coastele Indiei, se spune că mâncarea de aici este divină. Se consumă mult pește, fructe de mare și nucă de cocos.

În sud-estul Indiei, chili este regele mesei, folosit uneori în exces. În

Mod de preparare

Brânza de vaci se mixează cu untul moale și smântâna, până devine o cremă fină și spumoasă. Se adaugă ceapă și mărarul tocate mărunt. Se potrivește gustul de sare.

Roșiile se scobesc de miez și se umplu cu cremă de brânză.

Din fașii de roșie se formează tortița coșulețului și se ornează cu fire de

Roșii haioase

Ingrediente

- * - 4 roșii
- * - 200gr salam(oricare dupa preferință)
- * - 2 oua fierte(tari)
- * - ½ conservă de porumb(200 gr)
- * - Cașcaval
- * - Verdeată (mărar,ceapă verde,pătrunjel,frunze de salată pentru ornat)
- * - Sare
- * - Maioneză sau smântână



Mod de preparare

Salamul se taie cubulețe,la fel și ouăle. Verdeata se taie fin. într-un vas amestecăm salamul,ouăle,porumbul,verdeata și un pic de sare(dupa gust)

Apoi adăugăm maioneză sau smântână:

Roșiile le spălam, tăiem partea de sus,și cu ajutorul linguriței de ceai, înlăturăm miezul, lăsând-o ca o cupă(miezul se poate adăuga la umplutură).

Umplem roșiile și ornăm :

Pe o frunza de salata se pun 2 rosii umplute,din verdeata facem peruca



Bucătăria japoneză

Ingredientele principale ale bucătăriei japoneze tradiționale sunt: peșteles și alte produse marine, zarzavaturile și orezul. Peștele este deseori servit crud, ceea ce necesită ca el să fie foarte proaspăt și să fie tăiat cu un cuțit bine ascuțit. Abundența produselor marine în apele care înconjoară Japonia și religia budista (care este împotriva uciderii animalelor) au făcut ca japonezii să folosească carne, produse lactate, grăsimi animale etc. în mod mai redus.

Condimentele principale sunt produse din soia (sosul soia și miso- pastă de fasole soia- sau orez (sake, oțet din orez, mirin- un *sake* dulce). Pentru a menține gustul original al ingredientelor, bucătăria japoneză nu prea folosește condimente iuți, ci mai mult plante aromatice sau wasabi (hrean japonez), yuzu , ghimbir, myoga(tot un fel de ghimbir), kinome (lujeri ai plantei sansho (Zanthoxylum piperitum) sau semințe uscate și măcinate ale aceleiași plante sansho.

Există trei feluri de mâncăruri japoneze tradiționale (meniu complet) care se servesc tot anul (deci nu de sărbători): honzen ryori (servită la banchete oficiale), chakaiseki ryori (servite uneori înaintea ceremoniei ceaiului), și kaiseki ryori (servite la petreceri sau la restaurantele ryotei- restaurante care servesc numai mâncăruri japoneze). Alte tipuri de mâncăruri sunt osechi ryori (servite de Anul Nou) sau shojin ryori (mâncăruri budiste vegetariene).

Mâncăruri japoneze

Shirumono sunt supele, care sunt de două feluri: sumashijiru (o supă clară) și misoshiru (din pastă miso). Ingredientele pot fi pește

alb, diferite moluște și crustacee (creveți etc.), tofu (un fel de pateu fără miros făcut din fasole soia), carne de pasăre, alge marine etc. Yakimono sunt mâncăruri fripte (pește, moluște și creștacee, carne, zarzavaturi). Nimono sunt mâncăruri fierte (condimentate cu sare, sos de soia, sake, mirin, zahar, oțet etc.).

Agemono sunt mâncăruri prăjite în ulei. Cele mai cunoscute sunt tempura (pește, zarzavaturi etc. împachetate în aluat nefermentat înainte de prăjire), karaage (ingredientele- deseori carne- sunt acoperite cu făină sau amidon de arorut Maranta arundinacea) sau tatsuage (carne de pasăre condimentată cu sos de soia și sake înainte de prăjire).

Mushimono sunt mâncăruri gătite cu aburi. Cea mai cunoscută mâncare este chawan mushi. Alte mâncăruri din această categorie sunt shiomushi (condimentate cu sare) și sakamushi (condimentate cu sare și sake).

Sunomono (pește crud sau fiert cu zarzavaturi, condimentat cu oțet și zahăr) și aemono (pește și zarzavaturi acoperite cu o pastă făcută din tofu, susan măcinat și miso).

Gohanmono sunt mâncăruri de orez amestecat cu alte ingrediente: sekihan (orez amestecat cu fasole azuki), takikomigohan (primăvara este orez cu mazăre sau mlădițe debambus, iar toamna este orez amestecat cu ciuperci matsutake sau castane. Domburimono sunt mâncăruri unde în castron, peste orezul fiert, se pun tot felul de alte

După ce ouăle s-au răcit, le tăiem în 2 pe lung și scoatem gălbenușurile.

Pentru a avea stabilitate pe platou și pentru a nu se înclina în părți, în partea bombată din exterior a oului, tăiem o bucățică mică din albus, astfel încât să devină plată și să aibă stabilitate.

După ce avem totul pregătit începem să facem umplutura: punem gălbenușurile într-un castron, adăugăm brânza Almete, maioneză, smântână, condimentăm cu sare și piper după gust și pisăm totul cu o furculiță până obținem o pastă fină și omogenă.

După ce am umplut ouăle, pregătim ornamentele păianjen din măsline,

Coșulețe cu brânză

Un alt aperitiv foarte simplu și ușor de preparat și care se pretează și alte umpluturi, în funcție de preferințe...

Ingrediente

- * 250 g brânză vaci
- * 50 g unt
- * 2-3 linguri de smântână
- * sare
- * câteva fire de mărar
- * 1 ceapă
- * 6 roșii



ouăle cu această compoziție.

3. Roșiile se taie în două, se scot semințele și se acoperă ouale cu câte o jumătate de roșie. (vezi imaginea)

4. Se freacă margarina spumă și cu vârful unui cuțit se fac mici punctulețe pe pălăriile din roșii.

5. Ceapa verde se taie mărunt, se pune pe un platou, se aranjează ouăle umplute și se ornează cu pătrunjel verde.

Ouă "păianjen"

Ingrediente:

12 ouă

1 cutie brânză Almete sau
pate de ficat

1 lingură smântână

pipere și sare după gust

1 lingură maioneză

gălbenușurile de la cele 12 ouă pe care le fierbem

măsline fără sămburi



Mod de preparare:

Într-o cratiță, punem apă cu sare și punem 12 ouă la fiert. Le lăsam la fiert până devin tari, aproximativ 5 minute, după ce s-au fiert le decojim și le lăsam la răcit.



Codul bunelor maniere la masa

Nu trebuie să mâncăm grăbit sau nervos. Este nu numai o regulă de politețe, ci și o prescripție medicală. Și mai grave sunt discuțiile neplăcute purtate în timpul mesei. Să le evităm și să ne impunem să fim calmi, căci viața noastră e oricum agitată. Să știm să ne bucurăm de o masă împreună cu familia. Nu bem și nu vorbim cu gura plină. Este o regulă foarte cunoscută și n-ai revenii asupra ei, dacă nu ar fi încălcată zilnic. Oamenii care încearcă să mănânce și să povestească în același timp fac o impresie neplăcută. Să fim atenți ca gura să ne rămână închisă în timpul mestecatului. Este de prost-gust să ținem degetul mic ușor ridicat când mâncăm sau când bem. Dacă avem animale, acestea n-au ce căuta în sufragerie, fie că avem prieteni la masă sau suntem în familie, oricât de mult le-am iubi. Prezența lor nu este numai o lipsă de respect față de musafiri, ci și o sursă de incidente nedorite.

Repetăți și învățați formulele : “Da, vă rog”, “Nu, mulțumesc” pentru acceptarea sau refuzul unei noi porții. Să ne gândim bine cum ne rostim. Sunt gazde care ne iau în serios. Dacă ne imaginăm că este de bun-gust să refuzăm a doua felie de tort, cu toate că am mai mâncat o porție, riscăm să rămânem fără ea, deoarece a doua oară nu ni se mai oferă, dacă am spus: „Nu, mulțumesc”. Pe de altă parte, un obicei prost, specific românilor, de care aceștia nu se pot dezobișnui, este de

a-și oblige musafirii să mănânce mai mult decât pot. Masa se transformă într-un adevărat calvar când inimoasa gospodină repetă insistent. Se poate cere sau lua dintr-un fel care ne-a plăcut în mod deosebit ori se poate refuza ceva ce ne face rău sau ne place. Politicos este să acceptăm să gustăm din felul respectiv, pentru a nu jigni gazda. Tot de politețe ține și tactul gazdei de a oferi mâncare suficientă, nici prea multă, nici prea puțină și fără a-și lăuda excesiv preparatele culinare. Musafirii o pot face însă, spre încântarea gospodinei, dar nu strigând peste masă și nici cerând pe loc rețeta. Cu atât mai mult nu este cazul să se comenteze modul în care au fost procurate anumite rarități. O "lege" (scrisă și nescrisă) spune că ești obligat, din respect pentru gazdă, să mănânci tot din farfurie, după ce ți s-a pus sau ți-ai laut singur o cantitate rezonabilă. Și totuși, unii oamenii respect, în aceeași situație, altă "lege", după care trebuie să lași în farfurie câte puțin din toate felurile de mâncare, ca să nu pari nemâncat. Este ușor să-ți dai seama că ultima regulă greșită a fost impusă de către oamenii săraci, dar demni, care nu voiau să fie compătimiți că nu au ce mânca la ei acasă.

Masa trebuie să decurgă firesc, fără ostentație. Am putea spune că aceasta e o normă ideală, greu, dar nu imposibil de atins dacă și invitații își aduc contribuția când simt că doamna care primește este în impas din cauză tinereții sau a lipsei de experiență. Cu discreție, cu tact, ei pot trece peste momentele penibile ivite.

A-ți turna tot felul de condiment pentru a schimba gustul mâncării e o impolitețe. Obligația gazdei este să guste în prealabil din toate bucatele și să le potrivească de sare, piper etc, iar datoria musafirului este să le accepte ca atare. E foarte neplăcut să dăm la masă sfaturi culinare în funcție de de

Artă în mâncare

Pofta e mai mare atunci când, pe lângă gust, mâncare este și aspectuoasă. Pentru a dovedi acest lucru vă încurajăm să încercați câteva idei de a aranja bunătățile într-un mod plăcut și jucăuș.

Ciupercuțe din ou fiert

Ingrediente:

- * 8 oua fierte
- * 200g. crema de branză natur
- * sare
- * piper negru proaspăt măcinat
- * 1 linguriță mustar
- * 1/2 linguriță zahăr praf
- * 4 roșii potrivit de mari
- * 40 g. margarină pentru gătit
- * 2 fire de ceapă verde
- * pătrunjel verde pentru ornat



Mod de preparare

1. Se taie din ambele capete ale oului în așa fel încât din partea de sus să se taie mai mult pentru a se putea scoate gălbenușul.
2. Gălbenușurile se zdrobesc bine cu furculița, se amestecă cu crema de brânză, muștarul și zahărul praf, apoi se sarează și piperează. Se umplu