**MINISTERUL EDUCAŢIEI CERCETĂRII ŞI TINERETULUI**

Proiectul Phare TVET RO 2005/017-553.04.01.02.04.01.03



MEdCT–CNDIPT / UIP

**AUXILIAR CURRICULAR**

**MODULUL: BUCĂTĂRIA NAŢIONALĂ ŞI INTERNAŢIONALĂ**

DOMENIUL: TURISM ŞI ALIMENTAŢIE

CALIFICAREA: TEHNICIAN ÎN GASTRONOMIE

NIVELUL: 3



Acest material a fost elaborat prin finanțare Phare în proiectul de *Dezvoltare instituțională a sistemului de învățământ profesional și tehnic*

**Noiembrie 2008**

**AUTORI:**

* **ANCA MOGHIROIU, profesor Colegiul Economic ,,D.P.M.,, Alba - Iulia**

**COORDONATOR:**

* **NELIDA ISMAIL, profesor Colegiul Economic Mangalia**

**CONSULTANŢĂ:**

* **IVAN MYKYTYN, expert WYG International**

#### Cuprins

Introducere 5

Competenţe 7

Obiective 8

Informaţii pentru profesori 9

Fişă de progres şcolar 11

glosar de termeni de specialitate 20

Informaţii pentru elevi 26

CompetenȚa 1 29

Activitatea de învăţare nr.1.1 29

Activitatea de învăţare nr. 1.2 31

Activitatea de învăţare nr.1.3 33

Activitatea de învăţare nr.1.4 34

Activitatea de învăţare nr.1.5 36

Activitatea de învăţare nr.1.6 40

Activitatea de învăţare nr.1.7 42

Competenţa 2 46

Activitatea de învăţare nr.2.1 46

Activitatea de învăţare nr.2.2 48

Activitatea de învăţare nr.2.3 53

Activitatea de învăţare nr.2.4 55

Activitatea de învăţare nr.2.5 57

Soluţionarea activităţilor 58

Activitatea 1.1 bucătăria din Muntenia 58

Activitatea 1.2 bucătăria din Oltenia 59

Activitatea 1.3 bucătăria din Moldova 60

Activitatea 1.4- bucătăria din Transilvania 61

Activitatea 1.5- bucătăria bănăţeană 62

Activitatea 1.6 bucătăria din Dobrogea 64

Activitatea 1. 7- preparate specifice sărbătorilor 66

Activitatea 2.1 - bucătăria englezească 68

Activitatea 2.2 - bucătăria din Germania 69

Activitatea 2.3 - bucătăria arabă 70

Bibliografie 71

Anexe 72

Fişă de documentare nr. 1 72

Fişa de documentare nr.2 75

Fişa de documentare nr.3 77

Fişa de documentare nr. 4 80

Fişa de documentare nr.5 82

Fişa de documentare nr.6 85

Fişa de documentare nr.7 89

Fişa de documentare nr. 8 94

Fişa de documentare nr.9 98

Fişa de documentare nr. 10 101

Fişa de documentare nr.11 103

Fişa de documentare nr. 12 105

Fişa de documentare nr. 12 108

# Introducere

Acest auxiliar este destinat profesorilor care predau la ciclul superior al liceului, pe ruta progresivă clasei a XII a, Modulul III: *Bucătăria naţională şi internaţională*

Informaţiile din acest auxiliar nu acoperă toate competenţele şi toate cerinţele standardului, materialul se doreşte a fi un ghid în activitatea educaţională destinat cadrelor didactice care predau acest modul.

Toate activităţile, exerciţiile propuse elevilor urmăresc atingerea criteriilor de performanţă în condiţiile de aplicabilitate descrise în standardul de pregătire profesională şi pregătesc elevul în vederea evaluării competenţelor din unităţile de competenţă prin probele de evaluare prevăzute în standarde.

Profesorul care utilizează materialele de învăţare trebuie să cunoască şi să valorifice conţinutul acestora, deoarece structurarea informaţiilor este generată de curriculum alcătuit pe baza Standardului de Pregătire Profesională.

Pentru reuşita procesului educativ, în cadrul aplicării propriu-zise a materialelor de învăţare propuse, profesorul trebuie să ţină cont de particularităţile colectivului de elevi şi de stilurile de învăţare ale acestora.

Pentru a menţine atenţia elevilor la cote înalte propunem profesorilor utilizarea de strategii moderne:

* antrenarea gândirii critice
* implicarea elevilor în propria formare prin învăţare interactivă
* căutare pe INTERNET prin autoevaluare / interevaluare
* utilizarea unor forme variate de prezentare a proiectelor şi produselor lor în vederea evitării monotoniei

În elaborarea strategiei didactice, profesorul va trebui să ţină seama de următoarele principii moderne ale educaţiei:

* elevii învaţă cel mai bine atunci când învăţarea răspunde nevoilor lor
* elevii învaţă când fac ceva şi când sunt implicaţi activ in procesul de învăţare
* elevii au stiluri diferite de învăţare
* elevii participă cu experienţa lor, dobândită anterior, la procesul de învăţare
* elevii au nevoie de timp acordat special pentru asocierea informaţiilor vechi cu cele noi şi pentru ordonarea lor.

Prin exerciţiile şi activităţile propuse şi prin modul de organizare a activităţilor (individual, în grup, în perechi), elevii dobândesc abilităţi de:

* cercetare, utilizând o varietate de resurse
* identificare a unor soluţii alternative pentru situaţii problematice şi rezolvarea problemelor prin aplicarea uneia dintre soluţii
* luarea unei decizii, dezbaterea unei idei şi susţinerea punctului propriu de vedere
* planificare, efectuare şi evaluarea unei activităţi – individuale sau de grup – prin analiza punctelor tari, a punctelor slabe şi a aspectelor care urmează a fi îmbunătăţite în viitor
* prezentare şi utilizare a ustensilelor, vaselor şi echipamentelor specifice activităţilor practice din domeniul pentru care se pregătesc
* a lua notiţe în mod sistematic şi organizat şi de a întocmi scurte rapoarte sintetice asupra activităţilor proprii şi în echipă
* lucrul în echipă cu tot ceea ce presupune implicit aceasta – asumarea de roluri şi responsabilităţi, colaborare, cooperare şi întrajutorare, influenţa stilurilor de învăţare asupra rezultatelor muncii în echipă, învăţarea de la colegi etc.

Se recomandă ca rezultatele activităţilor desfăşurate şi ale evaluărilor să fie colectate şi organizate astfel încât să poată fi regăsite cu uşurinţă:

* elevilor le pot fi necesare pentru actualizare, pentru reluarea unor secvenţe la care nu au obţinut un feed-back pozitiv;
* profesorilor le pot fi necesare ca dovezi ale progresului înregistrat de elevi şi ca dovezi de evaluare.

Acest ghid oferă sugestii metodologice pentru activităţile propuse elevului şi totodată soluţiile exerciţiilor, ale fiselor de lucru, modalităţi de evaluare cuprinse în capitolul destinat acestui scop care pot fi folosite ca exemple în parcurgerea acestui modul.

# Competenţe



**U26 – C1**-Organizează producţia de preparate tradiţionale româneşti

**U26 – C2**– Studiază tradiţiile de consum din bucătăria diferitelor popoare

**C1 -** Susţine prezentări pe teme profesionale

**U26 – C3** – Realizează preparate specifice bucătăriei internaţionale

**U26 – C4** –Promovează producţia de preparate naţionale şi internaţionale

# C2 - Moderează dezbateri pe şedinţe Obiective

# 

# 



# Prin studierea acestui auxiliar curricular se urmăresc atingerea obiectivelor:

# La sfârşitul clasei a XII a elevii trebuie să:

# să se familiarizeze cu cultura naţională şi internaţională

# să experimenteze preparatele naţionale şi internaţionale

# să caute surse de informare pentru a afla despre bucătăria internaţională

# să verifice indicii de calitate a preparatelor specifice.Informaţii pentru profesori

**Corelarea competenţelor cu activităţile de învăţare**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr. Crt.** | **Competenţe** | **Activităţi de învăţare** |
| **1.** | **U26 –C1**-Organizează producţia de preparate tradiţionale româneşti | Metoda proiect prin împărţirea elevilor pe grupe, culegând informaţii referitoare la obiceiuri, tradiţii, influenţe din diferite zone geografice  Realizarea preparatelor din diferite zone cu clasa împărţită pe grupe, fiecare grupă realizând alt preparat, prezentarea acestora cu duferite elemente de decor. |
| **2.** | **U26 – C2**– Studiază tradiţiile de consum din bucătăria diferitelor popoare  **U5 - C1 -** Susţine prezentări pe teme profesionale | Lectorate cu specialişti privind tradiţiile diferitelor popoare,cu clasa întreagă  Vizită la restaurantele cu specific din zonă cu grupe de elevi.  Culegerea informaţiilor necesare, accesând internetul sau căutând în cărţi şi reviste de specialitate prin elaborarea unui referat de fiecare elev, fiecare despre un alt popor. |
| **4.** | **U26 – C3** – Realizează preparate specifice bucătăriei internaţionale | Realizarea preparatelor diferitelor popoare cu clasa împărţită pe grupe, fiecare grupă realizând alt preparat, prezentarea acestora cu diferite elemente de decor. |
| **5.** | **U26 – C4** –Promovează producţia de preparate naţionale şi internaţionale  **U5 - C2** - Moderează dezbateri pe şedinţe | Schimbarea grupelor după realizarea preparatelor naţionale sau internaţionale pentru verificarea calitativă a preparatului şi includerea lui în lista meniu |

Stagiul de pregătire practică se desfăşoară în laboratorul tehnologic sub îndrumarea profesorului de specialitate, iar la agentul economic sub îndrumarea profesorului/maistrului instructor în calitate de coordonator al activităţii de instruire practică şi reprezentantul agentului economic care participă atât la instruirea cât şi la evaluarea elevilor.

Documentele necesare organizării şi desfăşurării stagiului de pregătire practică sunt următoarele : graficul de desfăşurare a stagiului de pregătire practică (durata, locaţia), planificările calendaristice întocmite de coordonatorii activităţii precum şi *caietul/portofoliul* de practică al elevilor.

Portofoliul de practică va cuprinde : fişe individuale pe o temă de practică, fişe de observaţie ale elevului pe durata derulării practicii, documentaţii tehnice, fişe de lucru, fişe de evaluare (concepute de îndrumătorul de practică), grafice, scheme tehnologice, etc. Portofoliul de practică poate fi utilizat ca instrument de evaluare a atingerii competenţei de către elev, împreună cu *fişa individuală de control* întocmită de îndrumătorul de practică.

Metodele de predare/învăţare recomandate sunt: demonstraţia, lucrul în echipă, lecţii vizită; observarea dirijată, observarea independentă; experimentul, studiul de caz, miniproiectul şi proiectul; analiza/sinteza, abstractizarea, problematizarea, autoevaluarea, evaluarea grupului de lucru, utilizarea standardelor de calitate şi a documentaţiilor tehnice, rezolvarea de probleme, studii de caz; rapoarte scrise, exerciţii practice, etc.

# Fişă de progres şcolar

Fişele de rezumat ale modulului oferă cadrelor didactice şi elevilor mijloace de înregistrare a progresului.

Înregistrările exacte reprezintă un aspect important al administrării procesului de învăţare, şi poate de asemenea ajuta la informarea şi motivarea elevilor. Elevii ar trebui să fie încurajaţi să-şi evalueze propriul proces de învăţare comentând cu privire la arii care le-au plăcut sau nu la un anumit subiect. Aceste comentarii pot oferi cadrelor didactice informaţii valoroase referitoare la arii care cauzează dificultăţi elevilor.

Elevii ar trebui de asemenea să fie încurajaţi să îşi asume răspunderea pentru procesul de învăţare. Elevul care îşi asumă responsabilitatea pentru aspecte ce ţin de înregistrare pot contribui la acest obiectiv.

Exemplu de copertă de fişă de rezumat de mai jos include o primă pagină a rezumatului progresului înregistrat de elev. Acest fapt poate fi folositor atât pentru elev cât şi pentru profesor şi poate ajuta la motivarea elevilor oferindu-le o indicaţie vizuală clară a progresului pe care l-au făcut.

**Exemplu de copertă de fişă de rezumat**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bucătăria naţională şi internaţională** | | | | | |
| **Numele elevului:** |  | | | | |
| **Data începerii:** |  |  | | **Data finalizării:** |  |
|  | | | | | |
| **Competenţe** | **Activitate de învăţare** | | **Data îndeplinirii** | | **Verificat** |
| **Competenţa 1**  Organizează producţia de preparate tradiţionale româneşti | Elaborarea unui miniproiect referitor la obiceiuri, tradiţii, influenţe, pe diferite zone geografice, în funcţie de sărbători, evenimente | |  | | Semnătura profesorului |
| Realizarea unui preparat din fiecare zonă geografică aleasă în funcţie de sărbătoare. | |  | |  |
| **Competenţa 2**  Studiază tradiţiile de consum din bucătăria diferitelor popoare | Lectorate cu specialişti privind tradiţiile diferitelor popoare,cu clasa întreagă | |  | |  |
| Vizită la restaurantele cu specific din zonă cu grupe de elevi. | |  | |  |
| Culegerea informaţiilor necesare, accesând internetul sau căutând în cărţi şi reviste de specialitate prin elaborarea unui referat de fiecare elev, fiecare despre un alt popor. | |  | |  |
| **Competenţa 3**  Realizează preparate specifice bucătăriei internaţionale | Realizarea preparatelor diferitelor popoare cu clasa împărţită pe grupe, fiecare grupă realizând alt preparat, prezentarea acestora cu diferite elemente de decor. | |  | |  |
| **Competenţa 4**  Promovează producţia de preparate naţionale şi internaţionale | Schimbarea grupelor după realizarea preparatelor naţionale sau internaţionale pentru verificarea calitativă a preparatului şi includerea lui în lista meniu | |  | |  |

**Exemplu de fişă de rezumat activitate**

O precizare pentru fiecare activitate de învăţare.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Competenţă** | **Activitate de învăţare** | **Obiectivele învăţării** | **Realizat** |
| Detalii referitoare la competenţa care se dezvoltă. | Denumirea sau alte precizări referitoare la activitatea de învăţare | Obiectivul(ele) activităţii de învăţare  Această activitate | Data la care obiectivul învăţării a fost îndeplinit |
| **Comentariile elevului**  De exemplu:   * Ce le-a plăcut referitor la subiectul activităţii. * Ce anume din subiectul activităţii li s-a părut a constitui o provocare. * Ce mai trebuie să înveţe referitor la subiectul activităţii. * Ideile elevilor referitoare la felul în care ar trebui să-şi urmărească obiectivul învăţării. | | |
| **Comentariile profesorului**  De exemplu:   * Comentarii pozitive referitoare la ariile în care elevul a avut rezultate bune, a demonstrate entuziasm, s-a implicat total, a colaborat bine cu ceilalţi. * Ariile de învăţare sau alte aspecte în care este necesară continuarea dezvoltării. * Ce au stabilit elevul şi profesorul că ar trebui să facă elevul în continuare luând în considerare ideile elevului despre cum le-ar plăcea să-şi urmeze obiectivele învăţării. | | |

# 

# GLOSAR DE TERMENI DE SPECIALITATE

**Aluat** - Compozitie cu sau fara drojdie, care rezulta din amestecarea si/sau faramintarea fainii cu diferite ingrediente: oua, grasime, lapte. Se poate prepara copt, prajit sau fiert.   
  
**Andive** - Specii de cicoare cultivate la intuneric, in pivnite.   
  
**Antricot** - Bucata de carne taiata intre doua coaste. In practica de bucatarie se intelge bucata de carne cu coaste cu tot.   
  
**Ansoa** (fl'. anchois) = a) Peste mic in Mediterana si Oceanul Atlantic.

b) Pasta preparata din acest peste.   
  
**Aperitiv** - a) Gustari picante, calde sau reci, servite cu scopul de a stimula pofta de mincare. b) Bautura alcoolica consumata inainte de masa cu acelas scop.   
  
**Apetisánt**, -Ã, apetisanþi, -te, adj. Care trezeºte, stimuleazã pofta de mâncare; p.ext. care atrage, îmbie, ispiteºte. – Din fr. appétisant.   
  
**Baie** **marina** (fl'. Bain-Marie) - a) Lichid cald in care se pune un recipient continand ceea ce vrem sa. incalzim.

b) Vas cu apa clocotita in care se pune un recipient continind mancare care nu se poate fierbe sau inciilzi direct pe foc.   
  
**Bechamel** - Sos alb preparat din lapte, faina, unt si nucsoara.   
  
**Biftec** (eng!. Beefsteak; beef = carne de vaca, steak-=bucata). Felie de carne de vaca fripta la gratar sau tigaie.   
  
**Bors** - a) Zeama acra preaparata din tarate fermentate.

b) Fel de mancare acrit cu bors.   
  
**Budinca** (eng!. pudding) - Fel de mincare preparat din legume, carne, branza etc., cu oua, copt la cuptor.   
  
**Capere** - Muguri de caper folositi drept condiment.   
  
**Carote** (fr. carotte = morcov ) - Varietate de morcov.   
  
**Chibrite** - Taierea legumelor si zarzavaturilor in fasii de aspectul chibriturilor.   
  
**Chisca** - (regionalism). Un fel de caltabos facut din stomacul sau din intestinele porcului, umplute cu carne tocata si cu pasat.   
  
**Ciorba** - Zeama fiarta cu sau fara carne, cu zarzavaturi si verdeturi acrita cu lamaie, cu agurida, cu macris etc. (nu cu bors!).   
  
**Ciulama** - Mincare de carne, preparata cu sos aIb, gros de faina. Se poate prepara si din ciuperci, peste etc.   
  
**Civet** (fr. cive = arpagic) - Tocana de vinat cu arpagic.   
  
**Clatite** - Clatita = foaie dintr-un anumit aluat, prajita in tigaie si umpluta cu dulceata, ciuperci, brinza, urda, carne, sunca etc.   
  
**Coltunsi** - Preparat culinar din aluat, taiat in patrate mici care se umplu cu diferite umpluturi si apoi se fierb in apa.   
  
**Consomme** (fr. consomme) - Bulion de carne si zarzavat dublu concentrat si limpezit.   
  
**Cotlet** (fr. cotelette). Coasta de porc, vitel, berbec impreuna cu bucata corespunzatoare de carne.   
  
**Degresare** - Indepartarea grasimii dintr-un preparat culinar.   
  
**Escalop** (fr. escalope) - a) Felii subtiri de carne, in special de vitel.

b) Preparat culinar facut din bucati subtiri de muschi de vitel sau din peste.   
  
**Crochete** (fr. croquettes) - Preparat culinar sub forma de bastonase (sau turtite), prajite in grasime sau coapte, facute din aluat, carne, legume peste etc. tocate, date prin pesmet sau faina.   
  
**Crutoane** (fr. crouton = colt de piine) - Mici bucati de paine (cubulete prajite in grasime sau uscate la cuptor).   
  
**Fezandare** (fr. faisander = a fezanda) - Proces de fragezire a carnii de vinat prin mentinere la rece sau expunere la vint.   
  
**Fideluta** - Taierea legumelor si zarzavaturilor subtire ca fideaua (se mai cheama si julien).   
  
**File** (fr. filet) - Banda de carne prelevata de-a lungul sirei spinarii.   
  
**Fleici** (germ. Flecken) - Bucata de carne de pe pintecele bovinelor, care se consumia de obicei la gratar.   
  
**Foietaj** (fr. feuilletage) - Aluat cu unt format din mai multe straturi de foi subtiri. Fricando (fr. fricandeau) - a) Felie de carne impanata b) Friptura de vitel impanata.   
  
**Friganele** - Felii de franzela, muiate in lapte si ou batut, rumenite in grasime incinsa.   
  
**Galantina** (fr. galantine) - Mincare din bucati de carne si umplutura, cu aspic.   
  
**Ghiveci** - Mincare din multe zarzavaturi si legume, cu sau fara carne.   
  
A **glasa** (fr. glacer) - A acoperi un preparat cu o glazura sau cu aspic.   
  
**Gustare** - Mincare rece, in cantitate mica, luata inainte de o masa principala sau intre mese.   
  
**Graten** (fr. gratin) - a) Preparat culinar acoperit cu pesmet si copt in cuptor. b) Vas de bucatarie, din faianta, rezistent la foc, in care se gratineaza preparatele.   
  
A **gratina** (fr. gratiner) - A acoperi unele mincaruri cu pesmet si a le rumeni la cuptor.   
  
**Gulas** - Tocana de carne cu cartofi sau galuste de faina.   
  
**Hasmatuchi** - Planta culinara, aromata..   
  
**Iahnie** - Mincare scazuta din legume, mai ales din fasole boabe, din peste sau carne.   
  
**Impanare** - Introducerea de bucatele de slanina, usturoi, etc. in crestaturi facute in carne.   
  
**Inabusire** - Fierbere in aburi, in vas acoperit.   
  
**Jambon** (fr. jambon) - Pulpa (fata sau spate) de porc, sarata sau afumata..   
  
**Jigou** (fr. jigot) - Pulpa de oaie, de miel, de berbec sau de caprioara, sub forma pregatita pentru fript sau friptura preparata.   
  
**Jumari** - a) Resturi comestibile dupa topirea slaninii, osanzei sau a seului. b) Mincare facuta din oua batute si prajite in grasime.   
  
**Ketchup** (cuvint malaiez) - Sos picant pe baza de suc de rosii si mirodenii.   
**Langos** (maghiar = langos) - Bucati de aluat de piine, aplatizate, prajite in grasime incinsa.   
  
**Laste** - Paste fainoase sub forma de taitei lati sau sub forma de romburi, cu latura de circa 2 cm, din foaie de taitei.   
  
**Legume** - Nume generic dat unor vegetale (fasole, ceapa, linite, cartofi etc.).   
  
**Leguminoase** - Plante al caror fruct este o pastaie.   
  
**Ludaie** (regionalism) - a) Specie de dovlecel.b) Preparat culinar din dovlecei maturi.   
  
**Macerare** (fr. macerer = a macera) - Tinerea indelungata a unui aliment intr-un solvent pentru a dizolva partile solubile.   
  
**Maioneza** (fr. mayonnaise) - Sos gros preparat din galbenus de ou frecat eu ulei si zeama sau sare de lamaie.   
  
**Marinare** (fr. mariner = a marina) - a) Procedeu folosit pentru fragezirea vinatului sau a carnii tari, pentru a-i imprumuta o savoare speciala si a inlatura unele gusturi neplacute. b)Procedeu de conservare.   
c) Fel de mancare.   
  
**Marinata** - Zeama condimentata in care se face marinarea.   
  
**Maghiran** - Planta aromatica   
  
**Medalion** (fl'. medaillon) - Preparat culinar, din carne tocata sau alte tocaturi, de forma rotunda sau ovala.   
  
**Mujdei** - Usturoi pisat, cu adaos de apa sau otet si sare.   
  
**Musaca** - Mincare preparata din carne tocata si felii de patlagele, vinete,cartofi sau dovlecei aszate in straturi alternaive si coapta la cuptor.   
  
**Nucsoara**. Fruct aromat folosit drept condiment.   
  
**Omleta** - Oua batute, prajite in grasime sub forma de foaie, uneori cu   
umplutura de sunca, branza, spanac etc.   
  
**Ostropel** - Preparat din carne (pasare, miel, vital) cu sos de otet, faina si usturoi.   
  
**Pane** (fl'. pane) - Forma de preparare a unui aliment care consta din prajire in grasime dupa ce a fost trecut prin faina, ou, pesmet, sau prin aluat de clatite.   
  
**Papans** - Preparat facut din brinza de vaca, oua si faina sau gris, fiert in apa sau prajit in grasime.   
.   
**Papricas** - Un fel de tocana cu boia de ardei rosu si adesea cu galuste de faina. '   
  
**Parmezan** - Specialitate italieneasca de caşcaval (uscat); prin extensiune, caseaval ras.   
  
**Pateu** (fl'. paw). a). Preparat culinar din foietaj cu unt si umplut cu brinza, carne, ciuperci etc.   
 b) Pasta de ficat, de carne, de peste amestecata cu condimente, care se consuma proaspata sau conservata.

**Pestisori** - Felii lungi si subtiri de ceapa, varza, carne etc. Taiate pentru gatit.   
  
**Piure** (fl'. puree) - Terci facut din legume zdrobite si pasate.   
  
**Pirosti** - un fel de coltunasi care se coc in tava sau se prajesc in tigaie.   
  
**Pirjoala** - Chiftea mare, ovala, plata, data prin pesmet si prajita in grasime.   
  
**Pizza** - Tarta (placinta) garnisita cu carne, sardele, masline, rosii, brinza etc.   
  
**Placinta** - Preparat de patiserie, facut din foi de aluat, intre care se pune   
o umplutura de brinza, carne, legume, fructe etc.   
  
**Plachie** - a) Mincare de peşte cu multa ceapa prajita in ulei. b) Un fel de pilaf.   
  
**Pogaci** - Turtite din aluat din faina de griu, preparate de obicei cu jumari de porc.   
  
**Potroace** - Maruntaie de pasare cu care se prepara ciorba (de potroace) acrita cu bors sau zeama de varza acra.   
  
**Prapur** - Membrana care inveleste organele interne din abdomen (peritoneu).   
  
**Racituri** - Preparate din carne, oase si cartilaje, fierte indelung, care dupa racire se coaguleaza. Li se da gust cu usturoi.   
  
**Rizoto** - Fel de mincare italian preparat din orez, unt si sos de rosii.   
  
**Rondele** - Forma de taiere a radacinoaselor, a ardeilor, rosiilor, cartofi lor etc. in felioare rotunde.   
  
**Rulada** (fr. roulade) - Preparat culinar caruia i se dia forma de rulou.   
  
**Salata** - a) Planta comestibila. b) Preparat culinar din anumite legume crude sau fierte, cu adaos de otet, zeama de lamiie si ulei care se serveste ca aperitiv sau garnitura. c) Salata de fructe, desert de fructe crude.   
  
**Saleu** (fl'. salce) - Aperitiv crocant de forma unui betisor, facut din aluat sarat, cu gust picant   
  
**Sandvici** (engl. sandwich) - Felii subtiri de paine, unse sau nu cu unt, intre care se pun felii de jambon, brinza, carne, etc.   
  
**Saramura** - Zeama sarata, uneori condimentata cu otet, cu usturoi, cu care se servsc unele mincari.   
  
**Scordolea** - Preparat culinar din nuci pisate si miez de paine frecate cu usturoi, suc de lamiie sau otet si ulei.   
  
**Scrob** (bulgaresc skrob) - Jumari de oua.   
  
**Solzisori** - Mai ales la ceapa, forma de taiere in buca~i imitind solzii de peste.   
  
A **sota** (fl'. sauter). a) A prepara un sote. b) A rumeni usor legume sau carne in grasime.   
  
**Sote** sau soteu (fl'. saute) - Mincare din legume fierte pe care se toarna unt.   
  
**Stufat** - Mincare din carne (de miel), ceapa si usturoi verde.   
  
**Sufleu** (fl'. souffle) - Preparat culinar copt la cuptor, din legume, carne, peste, brinzeturi etc. amestecate cu sos alb si cu oua.   
  
**Supa** - Zeama de legume sau de carne fiarta cu legume, uneori cu adaos de fainoase.   
  
**Tahifagie** - A minca repede.   
  
**Tarta** (fl'. tarte). Produs de patiserie plat, copt in forme speciale, cu diferite umpluturi.   
  
**Tarteleta** (fl'. tartelette). Tarta mica.   
  
**Tartina** (fl'. tartine). Felie de paine unsa cu unt pe care se pune brinza, sunca etc.   
  
**Tosanta** - Amestecul de grasime, de apa, de suc de carne, de resturi de carne rumenita ce ramin in tigaia in care s-a prajit carnea; se poate minca pe paine sau cu mamaliguta, se poate adauga la mujdei, cartofi zdrobiti etc.   
  
**Trufa** (fl'. truffe) - Ciuperca comestibila, in forma de cartof, de culoare violet-negricioasa, care creste in pamint.   
  
**Turnedo** (fl'. tournedos) - Carne din muschi de vita preparatii in sos picant.   
  
**Tuslama** - Mincare preparata din burta si picioare de vaca.   
  
**Vinegreta** (fr. vinaigrette) - Sos pentru salata, preparat cu otet, ulei, sare etc.

# Volovan (fr. vol-au-vent) - Aperitiv de foietaj umplut cu carne, peste, ciuperci etc;. Vrabioara - Bucata de carne de vita din regiunea lombara care se preparta fripta.

**À la** - Termen franţuzesc, desemnînd "în stil".

# À la King - Sos Bechamel cu ciuperci, ardei iute verde şi roşu

**À la** **Maréchale** - Termen franţuzesc, desemnînd "bucăţi de carne prăjite în unt".

**À la mode** - Termen franţuzesc, desemnînd "prăjitură acoperită cu îngheţată".

**À la provençale** - O mîncare preparată cu ulei de măsline, usturoi şi pătrunjel tocat

**Aďoli** - Maioneză cu usturoi, ce provine din sudul Franţei, servită cu ouă, peşte sau melci.

**Al dente**- Termen italienesc ce desemnează o modalitate de fierbere a pastelor: acestea trebuie să fie uşor tari.

**Al forno**- Termen italienesc, tradus "la cuptor".

**Barbecue**- Bucăţi de carne de porc, de obicei afumată şi sărată, în care carnea alternează cu grăsimea

**Biftec** (engl. Beefsteak)- Felie de carne de vacă friptă la grătar sau în tigaie

**Bouillabaisse** - Termen franţuzesc, desemnînd "peşte la cuptor".

**Chantilly** - a) Frişcă aromată cu vanilie.  
 b) Sos cu smîntînă

**Cheddar** - Brînză tare preparată din lapte de vacă.

**Coleslaw** - Termen provenit din germană (koolsla), care desemnează salata de varză cu maioneză

**Coq au vin** - Termen franţuzesc, desemnînd "carne de cocoş în sos de vin"

**Cuş-cuş** - Granule mici din grîu şi făină.

**Fricando** (fr. fricandeau) - a) Felie de carne împănată.  
 b) Friptură de viţel împănată.

**Hasmaţuchi** – plantă aromată

**Laste** - Paste făinoase sub formă de tăiţei laţi sau sub formă de romburi, cu latura de circa 2 cm, din foaie de tăiţei.

**Inabusire -** Ingredientele de baza se calesc la temperatura scazuta intr-o cantitate mica de grasime atât cât sa nu apuce sa se rumeneasca.

**Otet de balsam -** Otet preparat din mustul de struguri albi sau din strugurii albastri de Italia, fermentat in hârdaie de lemn timp de mai multi ani. Are aroma amara, dulce-acrisoara.

**Legarea -** Se adauga faina, preparatul de condensare a mâncarii, untul sau galbenusul de oua, care se amesteca toate impreuna in supe sau sosuri.

**Oparire -** Se scufunda pentru câteva minute in apa fierbinte zarzavaturile sau fructele pentru a fi preparate in perspectiva ulterioarelor folosinte sau congelari.

**Cannelloni -** Paste fainoase sub forma tubulara care se preteaza la umplut si care in cele mai multe cazuri trebuie fierte in prealabil. Depinzând in primul rând de umplutura este suficient daca luam in calcul circa 3-5 cannelloni de persoana.

**Casarecce -** Acest tip de paste fainoase amintesc de macaroanele taiate pe jumatate in lungime si rupte in bucati mai mici.

**Farfale -** Paste fainoase in forma de fluture care amintesc de papioanele micute «preparate in principal din grâu.

**Fettucine -** Taitei mai subtiri sau mai lati.

**Fusilli -** Paste fainoase care pot fi gasite sub forma unor suruburi, de mai multe culori.

**Gnoccbi -** Galusti care aduc foarte mult cu niste taitei, de regula preparate din cartofi cruzi, dati prin râzatoare, dar si din spanac.

**Lasagna -** Foi de aluat masurând circa 10 X 20 cm. Se comercializeaza fierte dinainte sau crude, noi putând alege forma care ne convine cel mai bine. crude, noi putând alege forma care ne convine cel mai bine.

**Linguine -** Daca am traduce aceasta denumire, aceasta ar insemna: "limbi micute". Lingui-nele nu sunt altceva decât taitei mai lati taiati in bucatele mai mici.

**Macaroane -** Paste fainoase tubulare de lungimi si de latimi diferite.

**Orecchiette -** in traducere mot-a-mot acestea ar insemna: "urechiuse". Orrecchiettele seamana cu niste foite circulare, perforate.

**Pappardelle** - Taitei mai lati sau mai subtiri, insurubati, cu marginile drepte sau ondulate.

**Inabusire -** Gatirea la flacara mica, in apa putina intr-o cratita sau intr-o tigaie acoperita cu capac.

**Pasare -** Presarea cu ajutorul unei linguri a supelor sau a sosurilor pe suprafata unei strecuratori cu ochiuri mici sau a unei cârpe de bucatarie.

**Penne -** Paste fainoase tubulare de circa 3 cm lungime, taiate in diagonala si brazdate in lungime.

**Pennine -** Paste fainoase tubulare mai subtiri si mai scurte decât penele, si brazdate in lungime.

**Pasteurizare-** Baterea zarzavaturilor crude sau fierte cu un mixer electric sau chiar cu unul mecanic pâna ce acestea formeaza o pasta compacta,

**Oparire -** Scufundarea ingredientelor in lichid si fierberea acestora atunci când apa da in clocot.

**Ravioli -** Paste fainoase cu margine dintata, pline cu diverse umpluturi. Se comercializeaza fie proaspete, fie sub forma uscata.

**Rigatoni -** Paste fainoase tubulare lungi de aproximativ 3 cm., ridate pe lungime.

**Spaghete -** Paste fainoase subtiri, mai mult sau mai putin cavernoase, de cele mai diferite marimi.

**Concentrat de legare -** Lichid concentrat care leaga carnea, vânatul, carnea de pasare, pestele si zarzavaturile in timpul fierberii, in timpul calirii sau al coacerii si care confera o aroma deosebita sosurilor.

**Tagliatelle -** in general sub forma de taitei lati.

**Valoare nutritiva -** Continutul de energie al meniurilor exprimat in kilocalorii, in kilojouli, in grasimi, carbohidrati si continut de proteine.

**Portia** de paste fainoase - Cantitatea de paste fainoase repartizata per portie depinde de mai multi factori, de exemplu daca acestea sunt servite cu scopul de a fi felul intâi sau aperitiv, daca sosul este sau nu sâtios si, desigur, cât de mare este pofta noastra de mâncare. Dar sa pornim totusi de la urmatoarele cantitati: 60-80 g de paste fainoase uscate la felul intâi, 100 g de paste fainoase pentru sosuri satioase, 125 g pentru sosurile usoare.

**Tortellini -** Paste fainoase mai mici, pliate si umplute cu diverse ingrediente. Se comercializeaza fie proaspete fie uscate.

**Trenette -** Taitei subtiri cu marginea dreapta sau voalata.

**Temperaturi pentru coacere**: Prima temperatura indicata, care nu este continuta in paranteze face intotdeauna referire la cuptorul electric. Cele prezente in paranteze sunt valorile corespunzatoare atmosferei din interiorul cuptorului pe baza de gaze si puterii efective a ochiului. Valorile atmosferice din interiorul cuptorului pe baza de gaze sunt intotdeauna cu 20 de grade mai mici decât ale celorlalte cuptoare electrice. Daca nu se constata diferente mari, produsul introdus in cuptor este bine sa se coaca la temperatura corespunzatoare unei trepte mijlocii, pe indicatiile rozetei.

### Termeni culinari:

**ALUAT** Amestec dens de faina, apa si alte ingrediente.

**BAIN-MARIE** Un vas putin adânc (de obicei o cratita) se umple pe jumatate cu apa; in el se pun la incalzit alte vase cu mâncare (sau cu diferite ingrediente ce trebuie incalzite sau topite, cum ar fi ciocolata). Este solutia ideala atunci când doriti sa incalziti sau sa preparati ceva la temperatura mica, fara sa existe riscul de a se supraincalzi.

**BAROT** Amestec ce rezulta din maruntirea ciocolatei, fondantului, nucilor, alunelor etc.

A **BAROTA** A imbraca unele torturi si prajituri pe margine si pe suprafata cu barot.

A **BATE** Metoda prin care aerul este incorporat intr-o compozitie cu ajutorul unei furculite, al unui tel sau al unui mixer electric. Aceeasi metoda este folosita pentru inmuierea feluritelor ingrediente, cum ar fi untul.

**BICARBONAT DE SODIU** Actioneaza ca un agent de dospire pentru aluaturi atunci când este combinat cu un lichid (zeama de lamâie, otet, iaurt).

**BLENDER** Aparat electric cu lame rotative, utilizat in mod special pentru a transforma in piure diferite ingrediente solide sau pentru a amesteca lichide.

**BRÂNZIT** Fenomen care are loc când laptele se separa de restul compozitiei din cauza aciditatii sau a caldurii excesive. Se mai poate produce in cazul aluaturilor moi care se separa din cauza faptului ca ouale folosite au fost prea reci sau au fost adaugate dintr-o data, nu pe rând.

A **CERNE** A trece ingredientele uscate (in special faina, dar si zahar, cacao, sare, malai etc.) printr-o sita de metal sau nailon, pentru a indeparta impuritatile (dar si pentru a aera ingredientul respectiv, mai ales daca este vorba de faina ce intra in compozitia aluaturilor).

**CHOUX** Un tip de aluat fiert care se pune cu lingurita sau cu cornetul in tava; „gogosile" rezultate se umplu cu diferite compozitii dulci sau sarate.

**CURRY** Condiment indian; daca nu gasiti sau nu aveti la indemâna, puteti folosi boia de ardei (dulce sau iute, dupa preferinta sau in functie de reteta).

**A CONFIA** A prelucra fructele cu zahar pentru conservare; puteti cumpara fructe gata confiate, sau le puteti prepara in bucataria proprie.

**A DEZOSA** A separa carnea de pe oase inainte sau dupa pregatire.

A **FRAMÂNTA** Procedeu de amestecare a ingredientelor ce inlu in compozitia unui ,ilu,il;

A **GLASA** A imbraca unele preparate cu glazura, de obicei preparata din zahar pudra si apa calda.

**JULIEN** Taietura subtire (ca fideluta) din legume sau zarzavaturi.

A **MARINA** A tine diferite carnuri in marinata (bait).

**MARINATA** (BAIT) Compozitie alcatuita de obicei din vin, legume, condimente, otet, sare etc. folosita pentru marinarea carnii.

A **OPARI** A tine câteva minute un produs in apa clocotita.

**PANE** Produs dat prin faina, ou si pesmet.

A **PASA** A trece prin pasoar (sau printr-o sita simpla) unele fructe sau legume pentru creme, sosuri, pireuri etc.

**PASTEURIZARE** Tratament termic al carui rol este de a distruge bacteriile ce se gasesc in lichidele care fermenteaza, cum este laptele, permitând astfel pastrarea mai indelungata a produsului. Acest tratament se mai aplica si mâncarurilor preambalate.

**PRAF DE COPT** Agent de dospire ce actioneaza prin producerea bulelor de dioxid de carbon; acestea se dilata in timpul coacerii si fac aluatul sa „creasca".

A **PUDRA** A presara un strat de zahar (faina, cacao etc.) peste un aliment, cu ajutorul unei site.

A **RUMENI** A frige un preparat pâna ce acesta capata o culoare rosiatica sau galbuie.

A **TAPETA** A imbraca unele forme (de copt) cu pesmet, faina, legume etc.

# Informaţii pentru elevi

**Modulul: Numele elevului:**

**Data: Profesor:**

**CHESTIONAR DE AUTOEVALUARE**

1. Care sunt etapele pe care le-ai parcurs în vederea rezolvării efective a sarcinilor de lucru?

……………………………………………………………………………………………………

2. Prin rezolvarea sarcinilor de lucru ai învăţat:

a) ……………………………………………………………………………………………………

b) ……………………………………………………………………………………………………

c) ……………………………………………………………………………………………………

3. Dificultăţile pe care le-ai întâmpinat au fost următoarele:

a) ……………………………………………………………………………………………………

b) ……………………………………………………………………………………………………

c) ……………………………………………………………………………………………………

4. Ţi-ai îmbunătăţi performanţa dacă:

a) ……………………………………………………………………………………………………

b) ……………………………………………………………………………………………………

5. Crezi că activitatea ta ar putea fi apreciată ca fiind:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Îmbunătăţirea propriei învăţări**

**PLANIFICĂ → ACŢIONEAZĂ → ANALIZEAZĂ**

***Confirmarea ţintelor pe termen scurt***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Care sunt ţintele tale pe termen scurt? Ce anume doreşti să obţii în timpul unei perioade de câteva săptămâni?** *(exemplu: îmbunătăţirea abilităţilor de procesare a textului pe calculator până la sfârşitul lunii pentru realizarea proiectului)*  Ţinta 1:  **Ţinta 2:** | | | |
|  | | | |
| **Când veţi finaliza atingerea acestor ţinte?** |  | **Cum veţi şti că aţi realizat ceea ce aţi dorit?** *(exemplu: ce anume veţi şti să faceţi în ceea ce priveşte procesarea textului, lucruri pe care nu le ştiţi în momentul de faţă)* | |
|  |  |  | |
| **Care sunt acţiunile pe care doriţi să le întreprindeţi?** *(exemplu: merg la sala de informatică pentru utilizarea calculatorului, cer ajutorul profesorului, exersez procesarea textului)* | | | |
| Acţiuni:  1.  2.  3.  4. | | | Termene: |
|  | | | |
| **De ce ajutor veţi avea nevoie?** *(exemplu: ajutor din partea profesorului, instructorului, materiale, manuale)* | | | |
|  | | | |
| **Cine va analiza progresul vostru?**  Nume:  Profesor: Supervizor: *(bifează în mod corespunzător)* | | | |
|  | | | |
| **Când şi unde va avea loc această analiză?**  Când: Unde: | | | |
|  | | | |
| “elevul a lucrat alături de mine pentru a confirma înţelegerea ţintelor pe termen scurt”  **Evaluator** (semnătura): **Data**:  Numele elevului: | | | |

# Competenţa 1

## Activitatea de învăţare nr.1.1

## denumirea activităţii: bucătăria din muntenia

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 20 min.

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice Munteniei

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se va cunoşte influenţele din Muntenia**

## numele elevului: ..............................................................

## data: ..........................................................................

1. **Alegeţi varianta corectă:**
2. Influenţa bucătăriei din muntenia este:
3. grecească, orientală
4. ungurească, grecească
5. sârbească, italienească
6. ungurească, sârbească
7. Ciorbele preparate in Muntenia se acresc cu:
8. oţet
9. pireu de fructe verzi
10. borş, leuştean
11. oţet sau sare de lămâie
12. Grăsimea folosită la mâncăruri în timpul iernii este:
13. ulei de floarea soarelui
14. untdelemn, unt dar şi untura de porc
15. ulei de rapiţă
16. ulei de măsline
17. **Treceţi în dreptul frazelor A, dacă consideraşi că fraza este adevărată şi F , dacă consideraţi că fraza este falsă:**
18. Sosurile sunt, de regulă, colorate şi se obţin din roşii - vara şi bulion - în timpul iernii.

2. Salatele sunt „legate” între ele doar cu maioneză care este un „liant” foarte apreciat.

3. Valoarea nutritivă a mâncărurilor preparate în restaurantele de pe Valea Prahovei este ridicată ridicată (valoarea psihosenzorială este deosebită).

III. **Grupează următoarele preparate culinare după tratamentul termic aplicat în următoarea ordine :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Preparate** | **Fierbere** | **Frigere** | **Prăjire** | **Sotare** |
| Ciorbă de burtă |  |  |  |  |
| Sărmăluţe |  |  |  |  |
| Stufat de miel |  |  |  |  |
| Mititei |  |  |  |  |
| Tuslama |  |  |  |  |
| Fripturi la grătar |  |  |  |  |
| Garniture sotate |  |  |  |  |
| Compoturi din fructe |  |  |  |  |

## Activitatea de învăţare nr. 1.2

## denumirea activităţii: bucătăria din Oltenia

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 20 min.

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice Olteniei

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se va cunoşte influenţele din Oltenia**

## numele elevului:..............................................................

## data:..........................................................................

I**. Încercuiţi varianta corectă**

1. Oalele folosite la prepararea sarmalelor sunt:

* 1. vas de yena
  2. oală de inox
  3. oală de pământ
  4. oală din tablă

1. Ciorbele specifice Olteniei sunt:
2. ciorba de burtă
3. ciorba de praz şi ciorba de ştevie
4. ciorba de perişoare
5. ciorba de salată
6. La servirea preparatului,, tochitură oltenească cu mămăliguţă,, se foloseşte ca decor:
7. smântână
8. lămâie rasă
9. caşcaval ras şi pătrunjel verde
10. roşii tăiate felii.
11. **Treceţi în dreptul frazelor A, dacă consideraţi că fraza este adevărată şi F, dacă consideraţi că fraza este falsă:**

1. La obţinerea preparatului ,, tochitură oltenească cu mămăliguţă se foloseşte usturoi tocat.

2. Saramura de peşte se serveşte doar fierbinte.

3. Crapul folosit la obţinerea saramurii este supus fierberii îndelungate.

IV**. Pe fiecare orizontală a următorului tabel se regăseşte câte un preparat specific Olteniei. Încercuiţi fiecare preparat găsit**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| M | A | C | E | S | A | R | A | M | U | R | Ă | F | A | V |
| U | T | O | C | H | I | T | U | R | Ă | D | I | E | N | O |
| V | I | E | R | I | S | C | I | U | L | A | M | A | R | U |
| C | O | D | E | C | Â | R | N | Ă | C | I | O | R | I | E |

## Activitatea de învăţare nr.1.3

## denumirea activităţii: bucătăria din Moldova

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 50 min.

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice Olteniei

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se va cunoşte influenţele din Moldova**

## numele elevului:..............................................................

## data:..........................................................................

* 1. **Treceţi în dreptul frazelor A , dacă consideraţi că este adevărată şi F, dacă consideraţi că este falsă**:

1. În bucătăria moldovenească este caracteristică folosirea masivă a brânzei şi a porumbului.

2. La sud bulgarii folosesc pentru servire un sos tradiţional – mangea din pui.

3. Condimentele folosite sunt: mărarul, cimbrul, chipăruşul, usturoiul, hasmaţuchi, leuşteanul.

4. Bucătăria moldovenească a avut influenţe elene şi bizantine amestecate cu influenţe ruseşti.

* 1. Realizaţi schema procesului tehnologic de obţinere a preparatului,, chişcă moldovenească,,.
  2. Împărţiţi în două echipe, în grupe de câte 4 elevi, realizaţi împreună cu coordonatorul de practică două preparate şi anume: chişcă moldovenească şi ciorba de potroace pe baza reţetei existente in fişa de documentare. După obţinerea produselor schimbaţi grupele şi analizaţi indicii de calitate la preparatul realizat de cealaltă grupă.

## Activitatea de învăţare nr.1.4

## denumirea activităţii: bucătăria din Transilvania

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 15 min pentru evaluare, 7 zile pentru elaborarea miniproiectului, urmat de susţinerea acestuia.

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice Transilvaniei

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor cunoşte influenţele din Transilvania**

## numele elevului:..............................................................

## data:..........................................................................

1. **Completaţi spaţiile libere cu informaţia corectă:**
2. În Ardeal se foloseşte mult ..........(1).............
3. Specific ciorbelor din această regiune este ..............(2)............
4. Se mănâncă mult .............(3)............. cu găluşte din .............(4).............. şi .............(5)................
5. Bucătăria din Transilvania a suferit de-a lungul istoriei influenţa bucătăriei ...............(6).............

1. **Pe fiecare orizontală a tabelului de mai jos se regăseşte câte un preparat specific Ardealului. Încercuieşte fiecare preparat găsit:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| S | O | L | B | A | L | M | U | Ș | E | R | T | U | F | N |
| P | E | C | T | U | N | D | I | E | B | U | L | Z | O | R |
| K | E | N | G | I | G | U | L | A | Ș | O | F | T | H | L |
| O | P | A | P | R | I | C | A | Ș | F | E | N | D | I | S |
| T | I | M | S | R | A | N | C | L | A | N | G | O | Ș | I |
| O | J | U | N | B | U | D | I | N | C | Ă | D | I | N | O |

1. **Elevii vor fi împărţiţi in funcţie de regiunea din care provin maxim 3-4 într-o echipă. Fiecare echipă va trebui să realizeze un miniproiect referitor la obiceiurile gastronomice specifice regiunii din care provin. Acest proicet va avea următoarea structură:**

* **denumirea temei care va fi aleasă de către elevi împreună cu profesorul (ex: arta culinară din localitatea Stremţ, jud Alba)**
* **influenţele din regiunea respecivă**
* **evenimentele gastronomice specifice regiunii**
* **preparatele culinare tradiţionale cu precizarea procesului tehnologic**
* **menţionarea surselor de informare.**

Acest miniproiect va fi realizat pe parcursul a 7 zile, urmând ca după finalizarea acestuia să fie prezentat în clasă.

## Activitatea de învăţare nr.1.5

## denumirea activităţii: bucătăria din Banat

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 30 min

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice Banat

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor cunoşte influenţele din Banat**

## numele elevului:.....................................................................................

## data:.........................................................................................................

Se împarte clasa în grupe de câte 4-6 elevi .Fiecare grupă are de realizat o fişă de lucru, după care, liderul fiecărei grupe va prezenta ce au realizat în faţa întregii clase, urmând ca ceilalţi elevi să-şi exprime părerile pro sau contra referitoare la tema prezentată.

Fişa de lucru nr.1

Completaţi următoarea schemă cu informaţia corectă, pe baza fişei de documentare nr.5 :

Fişa de lucru nr. 2

Pe baza fişei de documentare nr. 5 completaţi schema următoare cu materiile prime auxiliare specifice în bucătăria bănăţeană:

Fişa de lucru nr. 3

Pe baza fişei de documentare specificaţi semipreparatele cele mai folosite în bucătăria bănăţeană sub următoarea formă:



Fişa de lucru nr. 4

Completaţi într-un mind-map asemănător preparatele specifice bucătăriei bănăţene, folosindu-vă de fişa de documentare.

Preparate specifice bucătăriei bănățene

## Activitatea de învăţare nr.1.6

## denumirea activităţii: bucătăria din Dobrogea

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 30 min

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice Dobrogea

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor cunoaşte influenţele din Dobrogea**

## numele elevului:.....................................................................................

## data:.........................................................................................................

* 1. **Completaţi spaţiile libere cu informaţia corectă:**
  2. La prepararea mâncărurilor dobrogene nu se foloseşte mult peştele.
  3. Bucătăria din Dobrogea este influenţată, în primul rând, de faună, de climă, dar şi de bucătăria orientală.
  4. Preparatele de bază nu se prea folosesc garnituri de orez, legume şi paste făinoase.
  5. **Grupează in tabelul următor preparatele specifice Dobrogei după grupa din care fac parte:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Preparate specifice** | **Antreuri** | **Preparate lichide** | **Preparate de bază** | **Dulciuri** |
| Ciorbă pescărească |  |  |  |  |
| Ciorbă de burtă |  |  |  |  |
| Marinată din peşte |  |  |  |  |
| Saramură de crap |  |  |  |  |
| Peşte la proţap |  |  |  |  |
| Crap umplut |  |  |  |  |
| Pilaf dobrogean |  |  |  |  |
| Salate dobrogene |  |  |  |  |
| Cârnaţi de oaie |  |  |  |  |
| Şaşlâc |  |  |  |  |
| Chebab |  |  |  |  |
| Ghiudem |  |  |  |  |
| Miel la proţap |  |  |  |  |

## Activitatea de învăţare nr.1.7

## denumirea activităţii: preparate specifice sărbătorilor

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 30 min

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice sărbătorilor

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor familiariza cu istoricul sărbătorilor**

## numele elevului:.....................................................................................

## data:.........................................................................................................

Se împarte clasa în 6 grupe, a câte 4-5 elevi . Primele 2 grupe vor exemplifica preparatele specifice Învierii Domnului, următoarele 2 grupe vor exemplifica preparatele specifice Botezului Domnului, iar următoarele 2 grupe vor exemplifica preparatele specifice Naşterii Domnului. Fiecare grupă va avea în vedere:

* + preparatele specifice sărbătorilor
  + indicii de calitate a unui preparat specific sărbătorilor

După realizarea sarcinii de lucru fiecare lider al fiecărei grupe va prezenta colegilor informaţiile sintetizate în grupa respectivă , fiecare elev având dreptul să-şi expună părerile referitoare la materialul prezentat. Se pot folosi ca resurse materiale foi de flipchart şi marcăre.

Se sugerează următoarea structură, fiecare grupă putând să-şi adopte propria structură:

Fişa de lucru nr. 1

Preparate specifice Învierii Domnului

Fişa se lucru nr. 2

Pe baza fotografiei, dar după realizarea la practică a preparatului „pască cu brânză” stabiliţi în tabelul de mai jos indicii de calitate corespunzători preparatului



|  |  |
| --- | --- |
| Aspect |  |
| Culoare |  |
| Gust |  |
| Miros |  |
| Consistenţă |  |

Fişa de lucru nr. 3

Mâncăruri pregătite pentru Bobotează

Fişa de lucru nr. 4

Pe baza fotografiei, dar după realizarea la practică a preparatului „lipie simplă” stabiliţi în tabelul de mai jos indicii de calitate corespunzători preparatului



|  |  |
| --- | --- |
| Aspect |  |
| Culoare |  |
| Gust |  |
| Miros |  |
| Consistenţă |  |

Fişa de lucru nr. 5

Mâncăruri pregătite cu ocazia sărbătoririi Crăciunului

Fişa de lucru nr. 6

Pe baza fotografiei, dar după realizarea la practică a preparatului „cozonac” stabiliţi în tabelul de mai jos indicii de calitate corespunzători preparatului



|  |  |
| --- | --- |
| Aspect |  |
| Culoare |  |
| Gust |  |
| Miros |  |
| Consistenţă |  |

# Competenţa 2

## Activitatea de învăţare nr.2.1

## denumirea activităţii: bucătăria franceză

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 30 min

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice francezilor

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor familiariza cu cultura gastronomică a francezilor**

## numele elevului:.....................................................................................

## data:.........................................................................................................

1. Având la dispoziţie fişa de documentare, reţetare, reviste de specialitate, internet, alcătuiţi câte un meniu francez pentru micul dejun, pentru prânz şi pentru cină.

2. Specificaţi într-o schemă asemănătoare etapele obţinerii preparatului ,, **Cuisses de grenouilles,,**

## Activitatea de învăţare nr.2.2

## denumirea activităţii: bucătăria italiană

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 30 min

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice italienilor

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor familiariza cu cultura gastronomică a italienilor**

## numele elevului:.....................................................................................

## data:.........................................................................................................

Se lucrează cu clasa împărţită în 4 grupe a câte 6-7 elevi. Pe baza fişei de documentare şi a cunoştinţelor despre Italia fiecare grupă are de caracterizat câte o zonă din Italia, urmărind:

* Obiceiuri şi tradiţii din zona respectivă
* Alimente şi preparate specifice zonei
* Modalităţi /particularităţi de pregătire a mâncărurilor

Se vor completa fişele de lucru după modelul propus, apoi se vor etala si se va discuta la nivelul clasei prin compararea zonelor.

Fişa de lucru nr. 1

Bucătăria din Veneţia

**Obiceiuri si tradiţii:**

**Alimente şi preparate** **specifice**

**Modalităţi/ particularităţi de pregătire**

Fişa de lucru nr. 2

Bucătăria din Roma

**Obiceiuri si tradiţii:**

**Alimente şi preparate** **specifice**

**Modalităţi/ particularităţi de pregătire**

Fişa de lucru nr. 3

Bucătăria din Milano

**Obiceiuri si tradiţii:**

**Alimente şi preparate** **specifice**

**Modalităţi/ particularităţi de pregătire**

Fişa de lucru nr. 4

Bucătăria din Parma

**Obiceiuri si tradiţii:**

**Alimente şi preparate** **specifice**

**Modalităţi/ particularităţi de pregătire**

## Activitatea de învăţare nr.2.3

## denumirea activităţii: bucătăria englezeasă

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 30 min

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice englezilor

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor familiariza cu cultura gastronomică a englezilor**

## numele elevului:.....................................................................................

* + **data:.........................................................................................................**

**I. Încercuiţi varianta corectă:**

1. Nu se consumă în bucătăria englezească:
2. carnea de vita, miel, peşte
3. carnea de porc, pui
4. cartofii şi legumele
5. carnea de raţă, gâscă, curcan
6. ,,Sanday Roast,, este specialitatea englezilor , făcând parte din grupa:
7. preparatelor lichide
8. fripturilor
9. garniturilor
10. antreurilor
11. Una dintre specialităţile englezeşti este:
12. budinca
13. tortul de mere
14. ingheţata
15. antreul de ficat

II. **Treceţi în dreptul frazei A, dacă consideraţi că fraza este adevărată şi F, dacă consideraţi că fraza este falsă:**

1. Budincile englezesti pot fi garnituri pentru fripturi sau pot fi deserturi delicioase.

2. Pestele se prepara inabusit, sau fript cu faina si se serveste cu cartofi prajiti aromati cu oteturi.

3. Spre deosebire de francezi, englezii nu sunt consumatori de brânzeturi.

**III. Enumeraţi 3 sortimente de brânză specific englezeşti :**

**IV. Realizaţi împreună cu îndrumătorul de practică 2 sortimente specific englezeşti.**

## Activitatea de învăţare nr.2.4

## denumirea activităţii: bucătăria din Germania

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 30 min

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice germanilor

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor familiariza cu cultura gastronomică a germanilor**

## numele elevului:.....................................................................................

**data:.........................................................................................................**

1. **Completaţi cu informaţia corectă spaţiile libere**:
2. Bucataria germana foloseşte cel mai mult .........(1).......... , se cunosc mai mult de ...............(2).......... varietati.
3. Snitelul si strudelul de mere sunt datorate bucatariei ..........(3)............ si nu celei ................(4)...........
4. Printre legume un loc aparte pentru germani îl ocupă .......... (5) .......... ,în special cel ...........(6).........
5. **Treceţi în drepul frazei A, dacă consideraţi că fraza este adevărată şi F, daca consideraţi că este falsă.**

1. Tăiţeii nemţeşti sunt mai groşi decât pastele italiene şi, de multe ori, sunt preparaţi cu gălbenuş de ou.

2. Una dintre cele mai neconsumate prăjituri este cea cu brânză.

3. In Berlin se servesc sturioni, salate de cartofi, chiftelute si copite de porc.

1. **Pe fiecare orizontală se găseşte câte un preparat consumat în Germania . Găsiţi şi încercuiţi fiecare preparat găsit .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| D | O | N | S | P | A | R | A | N | G | H | E | L | O | C |
| V | A | C | Â | R | N | Ă | C | I | O | R | I | M | I | C |
| P | O | T | D | E | N | I | C | I | O | L | Ă | N | E | L |
| O | B | R | Â | N | Z | E | T | U | R | I | O | C | E | N |
| D | U | M | B | O | C | H | I | F | T | E | L | U | Ț | E |
| P | L | Ă | C | I | N | T | E | H | O | I | T | U | N | E |

## Activitatea de învăţare nr.2.5

## denumirea activităţii: bucătăria arabă

## denumirea modulului: bucătăria naţională şi internaţională

## timp de lucru: 30 min

## obiectivul activităţii:

## fixarea cunoştinţelor legate de preparatele specifice arabilor

## formarea deprinderilor privind prepararea acestor mâncăruri specifice

* **se vor familiariza cu cultura gastronomică a arabilor**

## numele elevului:.....................................................................................

## data:.........................................................................................................

* 1. **Încercuiţi varianta corectă:**

1. Bucătăria arabă are influenţe ale bucătăriei:
2. ungureşti
3. mediteraneene şi africane
4. italieneşti
5. româneşti
6. Mâncărurile pregătite la foc erau obţinute de către:
7. femei
8. bucătari în restaurante
9. bărbaţi
10. femei şi bărbaţi
11. Preparatul tradiţional, specific arabilor este:
12. ciorba de burtă
13. cuşcuş
14. sarmalele
15. budinca
    1. Treceţi în dreptul frazei A, dacă consideraţi că fraza este adevărată şi F , dacă consideraţi că fraza este falsă:

1. Falafelul este, alături de kebab, specialitatea culinară arabă cea mai cunoscută în lume.

2. Arakul este o vodcă din struguri cu gust de anason care se bea amestecat cu apă în proporţie de 2:1, cu gheaţă.

3. Pasta tahina se serveşte cu frigărui , kebab şi budinca de legume.

III. Alcătuiţi un referat care să cuprindă noţiuni legate de cultura gastronomică a musulmanilor.

# Soluţionarea activităţilor

## Activitatea 1.1 bucătăria din Muntenia

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* + Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* + Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  + În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

## 1.-a, 2.-c, 3.-b,

## 1.-A, 2.-F, 3.-A

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Preparate** | **Fierbere** | **Frigere** | **Prăjire** | **Sotare** |
| Ciorbă de burtă | ☺ |  |  |  |
| Sărmăluţe | ☺ |  |  |  |
| Stufat de miel |  | ☺ |  |  |
| Mititei |  | ☺ |  |  |
| Tuslama | ☺ |  |  |  |
| Fripturi la grătar |  | ☺ |  |  |
| Garniture sotate |  |  |  | ☺ |
| Compoturi din fructe | ☺ |  |  |  |

## Activitatea 1.2 bucătăria din Oltenia

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* + Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* + Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  + În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

## 1.- c, 2.- b, 3.-c

## 1.- A, 2.- F, 3.- F

## – saramură

## – tochitură

## ciulama

## cârnăciori

## Activitatea 1.3 bucătăria din Moldova

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* 1. Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* 1. Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  2. În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

## I.1.- A, 2.- A, 3.- A

## Activitatea 1.4- bucătăria din Transilvania

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* + Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* + Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  + În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

## (1)- slănină afumată

## (2)- tarhonul

## (3)- papricaş

## (4)- făină

## (5)- ouă

## (6)- austro-ungare

## II. – balmuş

## bulz

## gulaş

## papricaş

## langoşi

## budincă

## Activitatea 1.5- bucătăria bănăţeană

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* 1. Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* 1. Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  2. În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

## fişa de lucru nr.1

## austro- ungare

## grecească

## italiană

## franceză

## fişa de lucru nr.2

## piper,

## cimbru,

## boia de ardei,

## chimen ,

## untură sau ulei,

## zahăr

## miere

**fişa de lucru nr.3**

* + sosuri
  + supe
  + tăiţei
  + amestec de îngroşare
  + rântaş

## pot exista mai multe materii prime auxiliare şi mai multe semipreparate, fiind trecute aici doar câteva .

## fişa de lucru nr. 4

- zacusca,

- ciorba de viţel,

- sarmale bătrâneşti,

- ceapă umplută,

- pogăcele , budinci

- mâncare bănăţeană cu carne de porc,

## Activitatea 1.6 bucătăria din Dobrogea

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* 1. Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* 1. Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  2. În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

1. 1.- A, 2.- A, 3.- F

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Preparate specifice** | **Antreuri** | **Preparate lichide** | **Preparate de bază** | **Dulciuri** |
| Ciorbă pescărească |  | ☺ |  |  |
| Ciorbă de burtă |  | ☺ |  |  |
| Marinată din peşte |  |  | ☺ |  |
| Saramură de crap | ☺ |  | ☺ |  |
| Peşte la proţap |  |  | ☺ |  |
| Crap umplut |  |  | ☺ |  |
| Pilaf dobrogean |  |  | ☺ |  |
| Salate dobrogene |  |  | ☺ |  |
| Cârnaţi de oaie | ☺ |  |  |  |
| Șaşlâc |  |  | ☺ |  |
| Chebab | ☺ |  |  |  |
| Ghiudem | ☺ |  |  |  |
| Miel la proţap |  |  | ☺ |  |

## Activitatea 1. 7- preparate specifice sărbătorilor

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* + Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* + Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  + În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

Fişa de lucru nr. 1

Preparate specifice Învierii Domnului

-[drob](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Drob&action=edit&redlink=1) de miel,

-[ciorbă](http://ro.wikipedia.org/wiki/Ciorb%C4%83) de miel,

-friptură de miel,

-[cozonacul](http://ro.wikipedia.org/wiki/Cozonac) cu diverse umpluturi

- [pasca](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Pasca&action=edit&redlink=1) cu brânză.

Fişa de lucru nr. 3

Mâncăruri pregătite pentru Bobotează

-Piftiile,

-[sarmalele](http://ro.wikipedia.org/wiki/Sarmale) ,

-carnea friptă cu cârnaţi,

-lipiile, preparate cu aluat de [cozonac](http://ro.wikipedia.org/wiki/Cozonac) şi unse cu ou şi [smântână](http://ro.wikipedia.org/wiki/Sm%C3%A2nt%C3%A2n%C4%83)

Fişa de lucru nr. 5

Mâncăruri pregătite de Crăciun

-[slănină](http://ro.wikipedia.org/wiki/Sl%C4%83nin%C4%83),

-[cârnaţi](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=C%C3%A2rna%C5%A3i&action=edit&redlink=1),

-[cartaboşi](http://ro.wikipedia.org/wiki/Cartabo%C5%9Fi),

-[tobă](http://ro.wikipedia.org/wiki/Tob%C4%83),

-[sarmale](http://ro.wikipedia.org/wiki/Sarmale),

-[friptură de porc](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Friptur%C4%83_de_porc&action=edit&redlink=1),

-[ciorbă de oase](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Ciorb%C4%83_de_oase&action=edit&redlink=1)

Aceste preparate sunt doar o sugestie, ele existţnd mult mai multe, elevii avţnd posibilitatea să caute mai multe preparate

# 

## Activitatea 2.1 - bucătăria englezească

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* + Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* + Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  + În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

# 1.- d, 2.-b, 3.-a,

# 1.- A, 2.-A, 3.-F

## Activitatea 2.2 - bucătăria din Germania

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* 1. Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* 1. Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  2. În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

# (1)- cârnaţi, (2)- 1500, (3)- vieneze, (4)- germane, (5)- sparanghel, (6)- alb

# 1.- A, 2.- F, 3.-A

# – sparanghel, cârnăciori, ciolănel, brânzeturi, chifteluţe, plăcinte

## Activitatea 2.3 - bucătăria arabă

#### Dacă elevul găseşte soluţii diferite, sfaturi potrivite vor varia în funcţie de domenii şi de activităţi. Un anumit şablon ar putea fi:

* + Rugaţi elevul să repete activitatea, dar cu asistare suplimentare – de ex. Solicitându-i să citească instrucţiuni mai detaliate sau să utilizeze un instrument cum ar fi un computer.

Apoi

* + Dacă a doua încercare a elevului eşuează; direcţionaţi-l către materiale de învăţare suplimentare sau către profesor.
  + În cazul în care a doua încercare a elevului este o reuşită; rugaţi-l să efectueze o activitate planificată pentru a le verifica cunoştinţele şi înţelegerea. În cazul în care acea activitate este o reuşită, elevii vor fi direcţionaţi către activitatea următoare sau către un material suplimentar mai avansat.

# 1.- b, 2.- c, 3.- b,

# 1.- A, 2.-A, 3.-FBibliografie

1. **Stănescu, D. – *Alimentaţie – Catering*, Editura Oscar Print, Bucureşti, 1998**

# *Ghidul gastronomic al României* – Editura House of Guides, Bucureşti, 2004

# Victor Săhleanu, *"Omul şi alimentaţia"*, Editura ştiinţifică şi enciclopedică, Bucureşti, 1977

# www.bucataria.ro

# www.retete-culinare.ro

# www.gustos.ro

# Secolul XIX

* 1. ***Maestrul hotelului francez*, Antonin Carême**
  2. ***Patiserul regal parizian*, Antonin Carême**

# 8.Jeni Romanciuc, Dan Silviu Boerescu, ,,*Gradina Imperiului. 165 de retete din Basarabia tuturor aromelor*, Editura Trei, 2008

**9. Jamie Oliver, ,,Cu Jamie în Italia,, Editura Curtea Veche, 2006**

# Anexe

## Fişă de documentare nr. 1

**Organizarea producţiei de preparate tradiţionale româneşti**

**Bucătăria românească** este denumirea pe care o poartă rezultatul sintetizării, în timp, a gusturilor şi obiceiurilor gastronomice specifice poporului român. Ea este diversă, cuprinde nenumărate obiceiuri şi tradiţii culinare, mâncăruri specifice, împreună cu obiceiuri provenite prin intersectarea culturii gastronomice cu tradiţii ale altor popoare, cu care poporul român a intrat în contact dealungul istoriei. Bucătăria românească cuprinde atât bucate de zi cu zi cât şi preparate speciale de sărbătoare. Poporul român fiind creştin încă de la începuturile formării sale, Bucătăria românească cuprinde numeroase bucate de praznic rânduite în funcţie de anotimpul şi sărbătoarea pomenită. Bucatele româneşti sunt alcătuite atât din legume, cereale, uleiuri vegetale, lapte, produse lactate cât şi din carne şi subproduse din carne. Un loc aparte în Bucătăria românească îl au dulciurile, plăcintele, dulceţurile.

Bucătăria românească a reuşit de-a lungul vremii să-şi păstreze tradiţia, bucătarii au ştiut să transmită urmaşilor gustul mâncărurilor noastre tradiţionale, aceştia au îmbunătăţit şi rafinat mâncărurile, dar au păstrat nealterată arta culinară românească.

Bucătăria românească poate fi definită ca un tot unitar, dar din punct de vedere al structurii mâncărurilor, al tehnologiei de realizare, al asocierii materiilor prime sau produselor finite, acestea diferă, ceea ce conduce la particularităţi regionale. Fiecare regiune are un specific aparte, care s-a menţinut, s-a completat şi s-a îmbogăţit din punct de vedere sortimental şi calitativ.

După zonele geografice bucătăria românească poate fi împărţită în:

* Bucătăria din Muntenia
* Bucătăria din Oltenia
* Bucătăria din Moldova
* Bucătăria din Transilvania
* Bucătăria Bănăţeană
* Bucătăria din Dobrogea

***Bucătăria din Muntenia***

**Bucătăria din Muntenia** se poate caracteriza prin diversitate, ingeniozitate, delicateţe. Ea a suferit de-a lungul vremii influenţa grecească, orientală, fineţea şi rafinamentul bucătăriei franceze şi până în zilele noastre influenţa italienească. Bucătăria din Muntenia foloseşte un sortiment variat de legume, carne, produse din carne, peşte, lapte, paste făinoase, fructe. Bucătăria tradiţională din Muntenia se poate caracteriza prin mâncăruri gustoase, renumite fiind:

* ciorba de burtă,
* ciorbele ţărăneşti din carne de vacă şi porc,
* sarmalele cu mămăliguţă,
* stufatul de miel,
* renumiţii mititei,
* tuslamaua,
* fripturile la grătar şi peştele,
* garniturile din legume, cartofi, paste făinoase
* dulciurile de bucătărie, cum ar fi: budincile din paste făinoase, plăcintele, compoturile din fructe, dulciurile de cofetărie cu frişcă şi ciocolată.

Ciorbele sunt realizate din carne de pasăre şi vacă, dar şi din legume; ele sunt acrite mai ales cu borş, se foloseşte mult leuşteanul care le dă un gust aparte. Ciorbele, mai ales cele din legume, sunt îmbogăţite cu orez, ouă şi smântână. La prepararea mâncărurilor se foloseşte untdelemnul, untul, dar şi untura, mai ales în timpul iernii. Sosurile sunt, de regulă, colorate şi se obţin din roşii - vara şi bulion - în timpul iernii. Salatele sunt într-un sortiment foarte diversificat, se obţin din legume proaspete sau fierte în combinaţii cu fructe, ouă, brânzeturi „legate” între ele cu sosuri şi mai ales cu maioneză care este un „liant” foarte apreciat.

Astăzi, marile restaurante din Bucureşti şi de pe Valea Prahovei sunt recunoscute mai ales prin preparatele specifice bucătăriei româneşti, preparate care, prin materiile prime folosite şi tehnologiile de preparare utilizate, au o valoare nutritivă ridicată (valoarea psihosenzorială este deosebită).

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului ,, tuslama de burtă,,**

**Materii prime**

* 1kg de burta de vaca
* 1 picior de vitel
* 3 morcovi
* 1 pastirnac,
* o radacina de patrunjel
* 1 ceapa,
* o foaie de dafin,
* 2 linguri de ulei,
* o lingurita de faina,
* un galbenus de ou,
* otet sau zeama de lamaie (optional usturoi).

**Tehnica preparării**

Se spală burta ( prefiarta ) si piciorul de vitel (freaca-l cu sare pina ramane curat).Se pun la fiert in apa calda cu sare,se spumează şi se adaugă zarzavatul bucăţi tăiate în patru şi foaia de dafin.Când sunt fierte ,se scot şi se taie bucăţi potrivite atât burta cât şi carnea de pe picior. Într-o altă cratiţă ,se înăbuşă 2 morcovi raşi pe răzătoarea mică.Se adaugă faina,stinsă cu zeama de la fiertură. Se lasă să fiarbă înăbuşit câteva minute ,apoi se trece sosul prin sita. Se bate gălbenuşul de ou ,adăugând zeama de lămâie sau oţetul. Se adaugă sosul peste burtă şi se lasă să mai fiarbă,dar la foc mic(să nu se taie galbenusul). Se adaugă puţin mujdei de usturoi.

**Prezentare şi servire**  
 Se serveşte fierbinte!

**Durata**  
3 h

## Fişa de documentare nr.2

**Bucătăria din Oltenia**

**Bucătăria din Oltenia** păstrează şi astăzi obiceiul de a pregăti mâncarea în oale de pământ la „ţest” (sunt recunoscute sarmalele gătite în oale de pământ la „ţest”), tehnologie care oferă un gust deosebit mâncărurilor, ele purtând parfumul bucătăriei noastre ţărăneşti. În bucătăria oltenească se folosesc legumele proaspete, peştele, carnea de pasăre, vacă şi porc, lactatele şi brânzeturile. Se pregătesc cum numai oltenii ştiu să o facă gustoasele ciorbe de praz şi de ştevie, fiertura oltenească care este o ciorbă de pasăre şi legume fierte în oala de pământ în spuză pe vatră.. Influenţa vecinilor s-a resimţit în bucătăria din Oltenia: ghiveciul călugăresc, tocana călugărească şi altele. Când vorbim de bucătăria oltenească nu putem să nu amintim preparatele specifice acestei zone:

* + ciulama de pui cu mămăliguţă,
  + roşiile umplute cu carne sau numai cu orez,
  + tochitura oltenească,
  + saramura de peşte
  + cârnăciori olteneşti.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „tochitură oltenească cu mămăliguţă”**

***Materii prime***

* 500 gr pulpă de porc
* 100 gr costiţă afumată
* 200 gr ciuperci
* 1 ardei gras
* 2 cepe
* 150 ml suc de roşii
* 3 căţei de usturoi
* 100 ml ulei
* sare, piper

***Tehnica preparării***

Se taie pulpa de porc cubuleţe Costita se taie si ea cubulete mici. Uleiul se incinge intr-o cratita si prajim bucatile de carne sarate si piperate. Se scoate carnea si se rumenesc bucatile de costita afumata care apoi se scot deoparte.  
  
Se curata , se spala si se taie marunt ciupercile, ceapa si ardeiul gras si se calesc impreuna in uleiul in care s-a prajit carnea si costita.   
  
Se calesc timp de 5 minute dupa care adaugam 150 ml suc de rosii si se inabusa la foc mic. Se adauga si usturoiul tocat, carnea si costita si se lasa sa dea 2-3 clocote impreuna.



***Prezentare şi servire***

Se serveste tochitura cu mamaliguta, se poate presara cu patrunjel verde tocat si eventual cu cascaval razuit cine doreste.



**Saramură de peşte**

Saramura de peste este una din cele mai populare preparate din peste. O saramura de peste bine facuta nu poate fi refuzata nici macar de cei care nu sunt mari amatori de peste. Gustul sosului din saramura de peste, dat de combinatia peste, verdeata, condimente, ardei iute si sare este picant si irezistibil.

Proces tehnologic

**Materii prime**

* 1 crap de 1 kg
* 1 lingurita de ulei
* condimente
* ardei iute
* leustean si patrunjel verde
* sare si piper dupa gust

**Mod De Preparare**

Se alege un crap mai mare, se curata si se taie capul si coada, se despica pestele in doua, in lungime, se scot inotatoarele, sira spinarii si oasele mari;



Se unge cu ulei si se frige la gratar, intai pe o parte, apoi pe cealalta;   
Intre timp se fierbe apa cu sare si cu condimente, ardei si patrunjel verde, toate tocate fin;



Se aseaza pestele in castron si se toarna saramura deasupra, se serveste rece.



## Fişa de documentare nr.3

**Bucătăria din Moldova**

***Bucataria moldoveneasca****,* dezvoltata pe o gama bogata in legume si fructe este considerata ca una dintre cele mai gustoase si sanatoase din lume si nu atat pentru numarul mare de bucate, cat pentru multitudinea nuantelor gastronomice obtinute prin combinarea reusita a produselor.

**Influenţe**  
  
 Bucătăria moldovenească a avut la fel ca şi cultura ei, influente elene si bizantine amestecate cu influente rusesti, de aceea au si ajuns aici sa fie populare mancarurile grecesti (placintele, invartitele) si tehnologiile caracteristice zonei mediteraneene, cum ar fi utilizarea vinului sec in bucatele din legume si carne, sosurile picante cu multe mirodenii si metode deosebite de pregatire a aluatului. De asemenea rusii au lasat o amprenta vizibila in muratul legumelor si copturi.

O influenta deosebita asupra dezvoltarii bucatariei moldovenesti au avut turcii, care au dominat in Moldova peste 300 de ani. Impactul turcesc se face simtit in prepararea combinata a produselor, in tendinta de a utiliza carne de oi si in denumirile bucatelor: ghiveci, musaca,ciorba.   
  
 In timp, bucataria moldoveneasca a capatat integritate si originalitate, iar multitudinea culturilor au evoluat finalmente intr-un gust specific, format din cele mai neasteptate si mai delicate combinatii gastronomice. Spre exemplu, pentru bucataria moldoveneasca este caracteristica folosirea masiva a branzei si a porumbului.

**Preparate specifice**

**Bucătăria din Moldova** se caracterizează prin mâncăruri fine, rafinate şi gustoase. La prepararea mâncărurilor se foloseşte în special carnea de pasăre şi peştele, dar şi carnea de porc, vacă, vânatul, precum şi legumele, laptele, ouăle şi brânzeturile. Ciorbele se acresc cu borş, se îmbunătăţesc cu smântână şi ouă. Mâncărurile sunt mai dietetice, se realizează fără rântaşuri prăjite, cu ceapă înăbuşită şi făină dizolvată în apă. Sosurile sunt albe, dar şi colorate cu pastă de bulion şi boia de ardei.

In diferite zone ale Moldovei predomina bucataria locala: in zonele de est ucrainenii prefera renumitele borsuri, la sud bulgarii va pot servi cu un sos traditional – mangea din pui, iar gagauzii – cu sorpa, o supa din carne de berbec, pregatita cu multe mirodenii, in comunitatile de rusi sunt populare pelmeni – un soi de coltunasi cu carne, etc.   
In bucataria moldoveneasca sunt servite o gama variata de bauturi traditionale: compoturi, sucuri din fructe, dar si bauturi tari: vinuri, divinuri, brendi, tuica, etc.

Bucătăria moldovenească nu este foarte aglomerată în condimente, se foloseşte mărarul, cimbrul, chipăruşul, usturoiul, hasmaţuchi, leuşteanul, etc. Renumitele sarmale moldoveneşti sunt fine şi delicate, ele se obţin din carne tocată, sunt sarmale mici, câte 8-10 bucăţi înfăşurate toate într-o foaie de varză. În Moldova se mănâncă mult dulciurile de bucătărie realizate din aluaturi cu diferite umpluturi din legume, fructe şi brânzeturi. Nu putem vorbi despre bucătăria moldovenească dacă nu amintim de preparate cum ar fi:

* cighir moldovenesc,
* chişcă moldovenească,
* pui la ceaun cu mujdei de usturoi şi mămăliguţă,
* „taci şi înghite”,
* răcituri de pasăre,
* piftie de porc,
* ciorbă de potroace,
* borşul moldovenesc,
* saramură de peşte,
* sarmale cu mămăliguţă,
* pârjoale moldoveneşti,
* tochitură moldovenească,
* cozonac moldovenesc,
* pască moldovenească,
* poale-n brâu,
* plăcintă cu dovleac, cu brânză, cu mere, cu varză, alivenci, etc.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului,, chişcă moldovenească,,**

**Materii prime**

* 2-3 cepe
* o cana orez
* carne de porc/vita (eventual gata tocata)
* 2 oua
* sare, piper

**Tehnica preparării**



Se taie marunt cepele si se pun la prajit. Se pune apa si orezul la fiert. Dupa ce s-a fiert orezul se lasa putin la racit. Apoi se ia orezul si se amesteca cu carnea tocata in prealabil, adaugandu-se sarea si piperul plus cele 2 oua crude pentru a lega compozitia.  
Caltabosii se spala (intestinul gros de la porc) apoi se umplu cu compozitia rezultata, se leaga la capete si se pune la fiert pentru 20 de minute. Se lasa la racit dupa care se pune la prajit.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului ,,Ciorba de potroace,,**

La ciorba de potroace borşul este înlocuit cu zeama de varză

***Materii prime***

* Maruntaiele, aripile şi o parte din spinarea unei păsări,
* 2-3 oase de vacă,
* 1 buc. morcov,
* 1/2 buc. rădăcina de pătrunjel,
* 1/2 buc. păstârnac,
* 1/2 buc. ţelină,
* 2 linguri orez,
* 1 l zeamă de varză,
* o legătură leuştean,
* sare,
* 1/2 l apă.

***Tehnica preparării***

Se spala bine oasele si se aseaza intr-o oala pe foc, unde se lasa sa fiarba 1-1 1/2 ora, dupa care se strecoara. Se spala bine bucatile de pasare, se verifica bine sa nu ramina tuleie sau puf, se introduc in zeama in care au fiert oasele si se sareaza usor. Se inlatura spuma, de citeva ori, pina cind nu se mai formeaza si se adauga zarzavatul curatat, spalat si taiat fin. Se lasa sa fiarba la foc potrivit, in oala acoperita. Cind carnea este aproape fiarta, se pune zeama de varza fiarta separat. Cind clocoteste ciorba, se adauga orezul fiert si clatit in apa rece, iar dupa unul-doua clocote, se trage oala de pe foc.

Se potriveste de sare si de acreala, iar pe deasupra se presara verdeata tocata fin.

## Fişa de documentare nr. 4

**Bucătăria din Transilvania**

**Bucătăria din Transilvania** a suferit de-a lungul istoriei influenţa bucătăriei austro-ungare. În Ardeal se foloseşte mult slănina afumată, bine pregătită, care se consumă în tot timpul anului, chiar şi vara, fie ca atare, fie folosită la prepararea diferitelor mâncăruri. Specific ciorbelor din această regiune este tarhonul. La obţinerea mâncărurilor se foloseşte untura de porc şi rântaşul obţinut din ceapă înăbuşită şi făină puţin rumenită. Sosurile sunt, în general, albe, dar şi colorate cu boia de ardei. Salatele, ca de altfel şi sosurile, se îndulcesc cu zahăr. Se mănâncă mult papricaş cu găluşte din făină şi ouă, fierte în apă cu sare. Bucătăria din Transilvania este renumită prin preparate ca:

* balmuş,
* bulz,
* supă de chimen,
* supă de varză albă cu smântână,
* ciorbă ardelenească de porc sau vacă,
* ciorbă de carne cu tarhon,
* varză *„à la Cluj”*,
* ciuperci umplute,
* gulaş,
* papricaş,
* afumături,
* tocături cu afumături,
* langoşi,
* budincă, etc.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului ,, balmuş,,**

Mămăliga cu brânză, făcută în fel şi chip, a fost întotdeauna printre preferinţele românilor. În zona Bucovinei, preparatul se cheama "balmoş"si este foarte gustos.  
  
***Materii prime***



* 1 cana de malai,
* 1 oala de smantana,
* 1 bulgare de unt,
* branza de oi,
* cas proaspat,
* sare.

***Mod de preparare***:

Fierbem smantana cu untul si sarea. Presaram incet malaiul, amestecandbine. Punem apoi branza framantata marunt cu furculita si mai fierbemamestecul pana ce branza se topeste. Se mananca fierbinte. Pe deasupra portiei punem unt si cas proaspat maruntit.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „langoşi”**

**Materii prime**

* 25 g drojdie,
* 2,5 dl apa calduta,
* 1 cartof fiert ras,
* 2 lingurite sare,
* 7 dl (420 gr.) faina si faina pentru intins aluatul,
* ulei pentru prajit Uleiul cu usturoi: 3/4 dl ulei neutral,
* 2 - 3 catei de usturoi

**Tehnica preparării**

Pentru 16 buc: Se farimiteaza drojdia intr-un castron si se toarna deasupra apa. Se adauga cartoful ras, sare si faina. Se framinta aluatul. Se lasa la crescut sub un prosop cam 40 minute. Se pune aluatul pe planseta si se framinta. Se imparte aluatul in 16 bucati. Se aplatizeaza, li se dau o forma ovala. Se lasa la crescut 10 min. Se pune uleiul la incins, pina la 180 gr C. ( Se contoleaza cu termometrul sau se pune o bucatica de piine alba care trebuie sa se faca aurie in 1 min). se prajesc citeva bucati de aluat o data, cam 4 min. Se intorc dupa 2 min. Se pun la scurs pe servetele de hirtie. Se pregateste uleiul cu usturoi presind cateii de usturoi si amestecindu-i cu ulei. Uleiul se intinde pe fiecare langos inainte de a se servi.

**Prezentare şi servire**

Se servesc cu: smintina, ceapa rosie tocata, caviar, somon afumat, cirnati

## Fişa de documentare nr.5

**Bucătăria bănăţeană**

**Bucătăria bănăţeană** este puternic influenţată, ca şi bucătăria din Transilvania, de bucătăria austro-ungară, dar şi de bucătăria grecească, italienească şi franceză. Mâncărurile pregătite în Banat sunt realizate din carne de porc, în special cu legume prăjite şi înăbuşite în untură sau ulei, cu sosuri din făină, condimentate cu piper, cimbru, boia de ardei, chimen.

"Banateanul e invatat sa manance bine. La masa lui de pranz supele troneaza aproape in fiecare zi, mai ales atunci cand este sarbatoare. Supa cu zdrente este preferata multora",   
 Supele, paprika si gustul dulce sunt elementele de baza ale gastronomiei din Banat. Nu exista zi in care banateanul sa nu isi alinte papilele cu savoarea unei supe fierbinti. "In Banat, duminica este o zi deosebita. Dar ceea ce o face cu adevarat speciala este o masa de la care se simte mirosul apetisant a unei farfurii aburinde de supa cu zdrente", marturiseste Hajdo Dionisie Ernest proprietarul unui restaurant din Timişoara. Zdrentele sunt create de ouale batute si adaugate in apa fierbinte a supei. Supele de pasare sau de vita cu taietei sunt de asemenea o traditie in Banat si se servesc cu deosebire la nunti. Banatenii obisnuiesc sa soarba supele foarte zgomotos. "Cand auzi o sorbire puternica, stii ca este un banatean la masa", spune Ernest. Boiaua de ardei sau paprika, cum ii spun banatenii, este de asemenea nelipsita din preparatele lor culinare.

**INFLUENTE**. Ungurii sunt cei care folosesc foarte mult paprika in mancarurile lor. Tot din traditia ungureasca, Banatul a imprumutat papricasul si gulasul. Papricasul de pui cu cartofi este un preparat culinar excelent, des intalnit pe mesele banatenilor. El se prepara din pui, cartofi, ceapa, ardei gras, verdeata, sare, piper si boia de ardei. Ingredientele care contureaza foarte bine personalitatea bucatariei banatene sunt zaharul si mierea. Ei pun zahar si in salata de varza. Hreanul este combinat cu zahar pentru un gust cat mai bun si, la fel, muraturile se pun cu mult zahar

Bucătăria din Banat se caracterizează prin mâncăruri gustoase, grase, hrănitoare. Ciorbele se acresc cu lămâie, se îmbunătăţesc cu smântână şi se condimentează cu tarhon. Supele se pregătesc cu tăiţei de casă, dar şi cu rântaş. Tăiţeii de casă se folosesc mult atât la prepararea gustărilor, a mâncărurilor, dar şi la obţinerea dulciurilor. Din tăiţeii de casă se obţin renumitele preparate „iofca” cu varză, cu brânză sărată şi brânză proaspătă de vaci, cu nucă, cu lapte, cu mac. Mai există şi gulaşul care se prepară în mai toate bucătăriile bănăţene. Mâncărurile se caracterizează prin sosuri cu rântaş obţinut din făină încinsă care se „stinge” cu supă de oase sau supă de zarzavat şi îmbunătăţite cu smântână. Rântaşul se foloseşte chiar şi la sarmale. Sarmalele bănăţene se pregătesc din carne tocată cu satârul, ele sunt mari, nu au fineţea celor din Moldova, dar sunt gustoase. Se foloseşte mult papricaşul cu găluşte din făină şi ouă fierte în apă cu sare. Există în Banat, ca de altfel şi în toată Transilvania, un preparat numit „Varga Beles” care este o budincă din tăiţei de casă cu brânză de vaci şi stafide, învelită în foaie de plăcintă şi coaptă în cuptor. Există renumitele pogăcele obţinute din aluat cu jumări care se servesc la ţuică. La prepararea mâncărurilor se foloseşte mult carnea de porc, vacă, pasăre şi mai puţin peştele. Printre mâncărurile tradiţionale din această zonă amintim:

* zacusca,
* ciorba de viţel,
* sarmale bătrâneşti,
* ceapă umplută,
* pogăcele (se servesc la ţuică)
* mâncare bănăţeană cu carne de porc,
* budinci care scot în evidenţă caracteristicile bucătăriei bănăţene.

Aceleaşi preparate le putem găsi şi în alte zone, dar fiecare zonă are ceva specific atât din punct de vedere al dozării materiilor prime, al condimentării, dar şi al tehnologiei folosite.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului «pogăcele»**

Un aperitiv “tipic pentru Banatul Montan”. Aceste pogacele se fac imediat dupa taiatul porcului, cu jumere proaspete si crocante.

Ele sunt originare, de fapt, din Tirolul Austriac . Sunt de doua feluri: de porc si de gasca.

***Materii prime***

Pentru aluat:

* 700 g faina
* 1 lingura drojdie granule
* 1 lingurita rasa de zahar (se amesteca cu drojdia)
* 1 cana mare cu lapte cald
* 100 ml ulei
* 1 lingurita sare
* un galbenus de ou

In plus:

* 500 g jumere
* 1 lingura rasa de sare grunjoasa de mare
* 1 lingurita boabe de piper (sau mai mult !!)
* ½ lingurita de chimion macinat

La final:

* albusul, usor batut
* sare grunjoasa de mare,
* piper din raşniţă
* grăunţe de chimion

***Tehnica preparării:***

Se face aluatul si se lasă minimum 30 minute să crească, într-un vas acoperit, langa o sursa de caldura.

Jumerele se dau prin maşina de tocat carne iar piperul şi sarea se trec împreună printr-o raşniţa. Sarea va fi astfel mult mai aromata. Pogacelele trebuie sa fie bine, bine piparate !



Se striveşte o linguriţă de boabe de piper roşu şi se amestecă cu jumerele. Aroma va fi nemaipomenită şi, în plus se va simţi dulceaţa tipică a piperului roşu.  
Se amestecă toate ingredientele şi se lasă cel puţin 20 minute pentru ca aromele să se dezvolte.

Cand aluatul a crescut, se intinde pe suprafata de lucru pana cand are o grosime de maximum 1 cm si seunge cu 1/3 din amestecul de jumere. Se împachetează , se întinde din nou si se unge cu alta 1/3 din jumere. Se repeta procedura inca o data si, la final, se intinde din nou aluatul pana la o grosime de 1 cm.

Se decupeaza cu un paharel rondele (de 4-5 cm diametru) se aseaza pe o tava si se lasa cateva minute sa creasaca. Se ung apoi cu galbenusul usor batut (cu ajuorul pensulei :)) si se presara cateva graunte de sare de mare grunjoasa, de chimion si piper proaspat macinat.

Se dau la cuptor pana cand se rumenesc.

## Fişa de documentare nr.6

**Bucătăria din Dobrogea**

**Bucătăria din Dobrogea** este influenţată, în primul rând, de faună, de climă, dar şi de bucătăria orientală. La prepararea mâncărurilor se foloseşte mult peşte, vânat şi carne de oaie, dar şi carne de pasăre, vacă şi porc. Dobrogea este bogată în legume şi fructe, lapte, brânzeturi şi ouă. Mâncărurile din Dobrogea redau cu prisosinţă bogăţia materiilor prime de care dispune această zonă. Mâncărurile din bucătăria dobrogeană sunt uşoare, gustoase, la pregătirea acestora folosindu-se mult untdelemnul, untul şi margarina. Se foloseşte mult laptele bătut, iaurtul şi brânza telemea care se consumă ca atare, dar şi în pregătirea altor mâncăruri. De-a lungul istoriei şi mai ales după primul război mondial, odată cu dezvoltarea staţiunilor de pe malul Mării Negre, bucătăria din Dobrogea suferă influenţa marilor bucătării europene, mâncărurile sunt fine, delicate, gustoase, se îmbunătăţeşte sortimentul de preparate, dar şi calitatea acestora. Bucătăria dobrogeană de pe Litoralul Mării Negre poate rivaliza cu oricare altă bucătărie cu tradiţie. Dintre mâncărurile specifice bucătăriei dobrogene amintim:

* ciorbele pescăreşti,
* ciorbă de burtă,
* marinatele din peşte,
* saramură de crap,
* peştele la proţap,
* crapul umplut,
* pilaful dobrogean,
* salatele dobrogene,
* cârnaţii de oaie,
* mielul la proţap,
* şaşlâcul,
* chebabul,
* pastrama de oaie,
* ghiudemul,
* musacaua,
* garniturile de orez, dar şi
* baclavalele, sarailiile, dulciurile cu stafide şi rahat.

Proces tehnologic de obţinere a preparatului „şaşlâc”.

Şaşlâcul este un preparat culinar pregătit din bucăţele de carne de berbec fripte în frigare .

**Materii prime** :

* 500 gr. carne de berbec,
* 2 buc. ceapă albă,
* 100 gr. ceapă verde,
* 200 gr. Roşii,
* 1/2 lămâie,
* o lingură oţet,
* o lingură unt

**Tehnica preparării**:

Carnea de berbec (vrăbioară sau pulpă) se spală, se taie bucăţi mici, se pune în castron, se sărează, se presară cu piper pisat, se adaugă ceapa tocată mărunt, oţet sau o linguriţă zeamă de lămâie şi se amestecă. Castronul se acoperă cu un capac şi se ţine 2-3 ore la loc rece pentru a se marina carnea. Înainte de a le pune la fript, bucăţile de carne astfel preparate se înfig într-o frigare de metal, alternând cu ceapa tăiată felii. Carnea trebuie să se frigă la grătar (pe jăratec viu fără flacără) cam 15-20 minute, răsucind mereu frigarea pentru a se frige uniform. Dacă lipseşte grătarul, frigăruile se pot frige în mod obişnuit în tigaie. Frigăruile gata prăjite se scot de pe frigare, se pun pe platou, se toarnă deasupra unt şi se garnisesc cu ceapă verde, roşii tăiate felii şi bucăţi de lămâie. În acelaşi mod se pot prepara frigarui din carne de porc.



**Prezentare şi servire** :

Se servesc fierbinţi, iar ca garnitura se mai poate servi orez fiert



Proces tehnologic de obţinere a preparatului “baclava”

Materii prime :



* 250-300 g foi de plăcintă
* 150 g margarină
* 250 g miez de nucă
* 1 linguriţă scorţişoară
* 200 g zahăr
* 120 g miere
* 150 ml apă
* 1 linguriţă esenţă de vanilie

Tehnica preparării:

Dacă *foile* sunt congelate se scot cu cel puţin două ore înainte de lucru. Foile se împart in 3 părţi egale. *Nucile* se macină în maşina de biscuiţi, după care se amestecă cu scoţişoara. Nucile se impart in 2 parti egale.

Se incalzeste *margarina*. Se ia o *foaie*, se pune in tava si se unge, se pune urmatoarea foaie, se unge si tot asa pana se termina prima treime de foi. Peste foi se pune jumatate din nucile macinate. Pastrati pentru suprafata foi intregi.



Se aseaza peste nuci foile (a doua treime) repetand operatia facuta cu prima treime. Se presara a doua jumatate de nuci macinate. Se acopera cu ultima treime foile unse.

Se acopera ca sa nu se usuce si se da la frigider 30-45 de minute. Se aprinde cuptorul la 350°F. Se scoate tava din frigider si se trece la portionarea baclavalelor. Se taie dupa preferinta: dreptunghiuri, patrate, romburi, etc. Se da la cuptor aproximativ 25 de minute pana se rumeneste frumos.



Intre timp se face siropul. Se ametesteca *apa* cu *zaharul* intr-o craticioara la foc mic. Dupa ce au dat in fiert de adauga *mierea*, lasand compozitia sa dea din nou in fiert. Dupa ce a inceput din nou sa fiarba se adauga *vanilia*, eventual rom sau apa de flori. Se toarna siropul fierbinte peste baclavaua abia scoasa din cuptor, eventual, cu ajutorul unui mic polonic.

Se servesc reci.

## Fişa de documentare nr.7

**Preparate specifice sărbătorilor**

Praznicele rânduite de Biserică au adus un aport deosebit în cultura gastronomică românească aducând o gamă foarte bogată de bucate de sărbătoare. Specifice praznicelor sunt mâncăruri precum: *cârnaţi*, *caltaboşi*, *piftia*, *cozonacul*, *sarmale*. Mesele principale sunt **micul dejun**, **prânzul** şi **cina**.

**Micul dejun** poate fi alcătuit din produse lactate: lapte, brânză, iaurturi, brânzeturi proaspete sau fermentate, cereale sau pâine; produse din carne: salam, suncă, slănină; ouă preparate fierte, omletă, ochiuri sau în diverse combinaţii cu legume şi carne, fructe proaspete sau preparate sub formă de gemuri sau dulceţuri. Pentru persoanele care lucrează până târziu după ora 17 micul dejun este necesar să fie mai consistent, renunţându-se deseori la masa de părânz care se poate înlocui cu o gustare.

**Prânzul** obişnuit este alcătuit din trei feluri de mâncare: ciorbă sau supă, din carne şi legume, sau numai din legume mai ales pentru zilele de post, sau salate de legume, carne; felul doi mâncare alcătuit din legume, sau legume şi carne în diferite moduri de preparare, soteuri, mâncăruri, fripturi, etc.; felul trei, desertul, alcătuit din prăjituri, plăcinte, fructe, tarte sau preparate din aluaturi şi fructe. Pentru zilele de sărbătoare, diminica şi praznicele creştine, se adaugă la masa de prînz aperitive cum ar fi salate de legume sau carne însoţite de diverse sosuri, mezeluri, pateuri de carne, brânzeturi sau preparate cu brânză, plăcinte, merdenele, pateuri, şi se adaugă un desert mai bogat, cozonaci, prăjituri, torturi, brânzeturi cu fructe. Pentru copii în perioada de creştere (1-10 ani), adolescenţi (14-17 ani) şi persoanele în vârstă (60-100 plus) conţinutul meselor de peste zi se suplimentează cu o gustare la ora 10 dimineaţa constând dintr-un pahar cu lapte, un iaurt mic, un pahar de suc de fructe, un fruct sau o felie de pâine cu carne sau brâză, şi se adaugă încă o gustare la ora 17 alcătuită dintr-un ceai sau un pahar cu lapte, 1-2 felii de pâine cu unt, gem, cu preparate uşoare din aluaturi, lapte, carne sau fructe. Pentru creştinii care respectă posturile rânduite de Sfânta Biserică o atenţie deosebită trebuie acordată aportului zilnic de calorii şi vitamine, raportat la munca prestată şi atenţie deosebită pentru a înainta în răbdare şi înfrânare însoţiţi de sfaturile părintele duhovnic, preotului. Bucătăria românească oferă o gamă bogată şi variată de mâncăruri şi produse de post.

**Învierii Domnului**

***Sărbătorirea Învierii Domnului, a Sfintelor Paşti***, este pentru întreaga creştinătate prilej de bucurie şi praznic împărătesc pentru că prin Învierea Domnului se mântuieşte tot păcătosul primind iertare de greşelile spovedite şi hrănindu-se trupeşte şi sufleteşte cu Sfintele Paşti primeşte viaţă nouă. Postul Sfintelor Paşti, cel mai lung şi cel mai aspru post de peste an, presupune ca trecerea la mâncăruri de dulce să fie cumpătată şi cu chibzuială.

Masa tradiţională pentru Sfintele Paşti este alcătuită la creştinii români din:

* [drob](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Drob&action=edit&redlink=1) de miel,
* [ciorbă](http://ro.wikipedia.org/wiki/Ciorb%C4%83) de miel,
* friptură de miel,
* [cozonacul](http://ro.wikipedia.org/wiki/Cozonac) cu diverse umpluturi
* [pasca](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Pasca&action=edit&redlink=1) cu brânză.

Alături de aceste bucate se pregătesc ouă înroşite. Tradiţia populară spune că, la răstignirea lui Iisus Hristos, Maica Domnului a adus un coş cu ouă pe care a vrut să le dea paznicilor. Aceştia au refuzat darul, batjocorindu-L şi mai mult pe Iisus. Plângând în hohote, Maica Domnului a lăsat coşul la picioarele Răstignitului. Sângele, şiroind din trup, a împestriţat ouăle. Uitându-se la ele, Iisus Hristos a şoptit că din acea zi toţi creştinii vor vopsi ouă roşii. În felul acesta, ouăle roşii au devenit un simbol al Învierii Mântuitorului.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „pască cu brânză”**

Pasca cu branza, cu siguranta este regina neincoronata a sarbatorilor de Paste. Pasca este asteptata de toata lumea pana la sfarsit si toata lumea se inclina in fata ei. Ca asemanarea sa fie si mai mare ea are un aspect auriu si vine cu o coronita de aluat invaluita in mirosuri ametitoare.

Pasca cu brânză se face odată pe an de Paşte şi vine să încoroneze masa de Paşte prin bunătatea ei. De aceea prepararea ei trebuie făcută cu atenţie şi dragoste, pentru ca din pasca cu branza se va impartasi toata familia. Amestecul de branza, cozonacul delicios si mirosul imbietor fac din pasca cu branza una din traditiile culinare cele mai placute.

**Materii prime:**

Aluat pentru pască:

* 500 gr faina



* 125 gr zahar
* 50 gr unt
* 2 linguri ulei
* 250 ml lapte aproximativ
* 3 oua
* 1 lingura rom
* esenta de vanilie
* 25 gr drojdie instant
* 1 lingurita rasa sare

Umplutura pentru pască:



* 1kg branza de vaci
* 200 gr zahar pudra
* 50 gr unt
* 2 pachetele zahar vanilat
* 5 oua
* 3 linguri smantana
* 1 lingura rom
* 1 esenta de rom
* 100 gr stafide
* 1 lingura gris
* 1 lingura faina
* 1 lamaie pentru coaja
* 1 lingurita rasa sare

**Tehnica preparării**:

Se înmoaie drojdia cu puţin lapte călduţ şi puţin zahăr. Se opăresc 3-4 linguri de făină cu putin lapte clocotit, amestecand sa nu faca cocolosi. Dupa ce s-a racorit se amesteca cu drojdia (daca este instant cu atat mai bine), se acoperă cu un şervet şi se pune la loc cald să crească. Se freacă gălbenuşurile, întâi cu sare, ca să se închidă la culoare, apoi cu zahărul, până devine ca o cremă spumoasă. Când drojdia cu făina au crescut se toarnă peste restul de făina şi se amestecă adăugând gălbenuşurile, puţin lapte călduţ şi albuşurile bătute spumă. Se frământă cel puţin jumătate de oră, aducând aluatul de pe margini in centru şi adăugându-se treptat uleiul, romul, untul topit cald, iar daca aluatul este prea tare se mai adauga putin lapte caldut. Se aduna aluatul in covata, se presara cu faina, se acopera cu un servet, se aseaza la cald, departe de usa sau fereastra si se lasa sa creasca cam 1 ora. Cand a crescut aluatul se imparte odata in 2 jumatati si o jumatate in 3 bucati. Din prima jumatate se intinde o foaie rotunda de cca 0,5 cm grosime, de marimea formei rotunde in care se coace. Se unge tava cu unt, se asaza foaia de aluat pe fundul acesteia. Din 2 bucati de aluat din cea de a doua jumatate, se fac pe masa de aluat suluri de grosimea creionului, care se impletesc si se aseaza de jur imprejur, lipite de marginea tavii, apasand capetele, ca sa se uneasca intre ele. Se lasa sa creasca. Din bucata de aluat ramasa, se fac patru suluri mici, care se impletesc doua cate doua si se pun pe deasupra umpluturii cu branza, in forma de cruce. Pentru umplutura se freaca branza cu untul, galbenusurile, putina sare, zaharul vanilat, coaja de lamaie, grisul, faina, smantana, untul, o parte din stafide, albusurile spuma, apoi se toarna peste aluat si se presara cu restul de stafide. Se unge cu ou si se da la cuptor la foc potrivit cam 1 ora   
Se scoate din cuptor, se lasa sa se raceasca si se scoate din forma cand s-a răcit



**Botezul Domnului (Boboteaza)**

Sărbătoare mare pentru întreaga creştinătate, Botezul Domnului (Boboteaza), aduce după sine un arsenal de obiceiuri şi bucate tradiţionale care să bucure trupeşte şi sufleteşte pe cei omeniţi. Amintind de îngheţurile Bobotezei, când temperaturile reci culminează în perioada de iarnă, se prepară mai întâi [piftiile](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Piftii&action=edit&redlink=1). Acestea preparate din picioare de porc, urechi, guşă, muşchi şi aromante cu [usturoi](http://ro.wikipedia.org/wiki/Usturoi) trebuiesc pregătite şi aşezate pe foc în ziua în care intră Preotul cu Botezul ca să sfinţească cu Sfânta Aghiazmă Mare întreaga gospodărie.

Preparatele specifice:

* Piftiile,
* [sarmalele](http://ro.wikipedia.org/wiki/Sarmale) ,
* carnea friptă cu cârnaţi,
* lipiile, preparate cu aluat de [cozonac](http://ro.wikipedia.org/wiki/Cozonac) şi unse cu ou şi [smântână](http://ro.wikipedia.org/wiki/Sm%C3%A2nt%C3%A2n%C4%83).

Lipiile altfel obţinute se servesc tradiţional la mesele de botez ale creştinilor, amintind de turtele făcute pentru Domnul [Iisus Hristos](http://ro.wikipedia.org/wiki/Iisus_Hristos) de Maica Preacestă în timpul Fugii în [Egipt](http://ro.wikipedia.org/wiki/Egipt). Alături de ele se pot mânca prăjituri şi cozonaci.

**Proces tehnolgic de obţinere a preparatului „Lipie simplă”**

Materii prime:

* 500 g faina
* 200-250 g apa calduta
* o lingurita sare
* 2 linguri ulei
* 2 linguri unsoare

Tehnica preparării:

Se pune faina in forma de fantana,se adauga sarea,uleiul,unsoarea si incet adaugam apa,framintam bine,(cam 15 minute)acoperim cu pelicola,lasam la rece cam 1 h ,impartim in mai multe mingiuci pe care le intindem cu sucitorul,la punem pe plita calda ,cand se umfla spargem cu furculita si intoarcem pe cealalta parte,la poti umple cu salam,branza ,verdeturi griliate



**Naşterii Domnului Iisus Hristos ,**[**Crăciunul**](http://ro.wikipedia.org/wiki/Cr%C4%83ciun)

Sărbătoarea Naşterii Domnului Iisus Hristos [Crăciunul](http://ro.wikipedia.org/wiki/Cr%C4%83ciun), reprezintă pentru poporul român prilej de mare bucurie. După postul Crăciunului, perioadă de înfrânare atât trupească cât şi spirituală, dezlegare la mâncare de dulce aduce după sine numeroase obiceiuri şi un potpuriu de preparate din carne de porc şi dulciuri de sărbătoare. Tăierea porcului se face în ziua de Ignat. Din carne de porc, pentru praznicul Crăciunului, se prepară

* [slănină](http://ro.wikipedia.org/wiki/Sl%C4%83nin%C4%83),



* [cârnaţi](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=C%C3%A2rna%C5%A3i&action=edit&redlink=1),
* [cartaboşi](http://ro.wikipedia.org/wiki/Cartabo%C5%9Fi),
* [tobă](http://ro.wikipedia.org/wiki/Tob%C4%83),
* [sarmale](http://ro.wikipedia.org/wiki/Sarmale),
* [friptură de porc](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Friptur%C4%83_de_porc&action=edit&redlink=1),
* [ciorbă de oase](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Ciorb%C4%83_de_oase&action=edit&redlink=1).

Dulciurile care sfârşesc masa de sărbătoare, sau cu care sunt omeniţi oaspeţii care calcă pragul casei şi colindătorii sunt:



* [cozonacul](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Cozonacul&action=edit&redlink=1),
* [plăcinta](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Pl%C4%83cinta&action=edit&redlink=1)
* [lipiile](http://ro.wikipedia.org/w/index.php?title=Lipiile&action=edit&redlink=1).

Toate aceste preparate prezintă diversificări în funcţie de zona etnografică şi sunt însoţite de băuturi specifice fiecărei zone: ţuică, palincă, diverse vinuri.

## Fişa de documentare nr. 8

**Preparate specifice bucătăriei internaţionale**

## Bucătăria franceză

Bucătăria franceză cea mai caracteristică este cea pariziană. Alimentele se pregătesc cu unt, tehnica inăbuşirii e la mare cinste. Carnea şi sosurile se prepară, uneori, cu vin - băutura nelipsită. Prima masă este micul dejun. Salata verde, brânzeturile şi fructele asortate încheie cele două mese principale. Bucătăriei franceze îi datorăm escalopul, sufleurile, maioneza, savarina, tartele, şarlotele.

Conform multor gurmanzi este considerată drept cea mai bună bucătărie din lume. Legată indivizibil de cultura poporului, este leagănul artei culinare şi un rai pentru bucătari.

Faima sa, care radiază în întreaga lume, face ca pe teme culinare să poată discuta aproape orice francez, indiferent de instruire sau pătură socială.



Bucătăria francezului de rând este un element nelipsit al vieţii cotidiene, nu fără motiv francezii creând arta savoir – vivre.

Delicatesele franceze

La fel ca alte bucătării naţionale, bucătăria franceză este renumită prin specialităţile sale, a căror enumerare te face doar să salivezi. În schimb există şi specialităţi, asupra cărora trebuie să te convingi, de ex. cârnaţii francezi preparaţi din măruntaie.

Dacă totuşi te vei încumeta să alegi specialitatea caracteristică a bucătăriei franceze, aceasta este fără îndoială bagheta. La popularitatea ei contribuie raportul specific al francezilor faţă de produsele de patiserie. Acestea sunt un element însoţitor al fiecărui fel de mâncare.   
  
  
Meniul zilei

Francezii aleg foarte atent produsele pentru fiecare masă, meniul este dependent de sărbătoarea din calendar, nivelul festivităţii, momentul zilei sau pur şi simplu de fantezia bucătarului.   
Ora meselor se schimbă în funcţie de regiune, însă putem să admitem, că micul dejun, format din cafea, ceai sau ciocolată fierbinte servite împreună cu un corn cu gem, este consumat între orele şapte şi zece dimineaţa. Prânzul este servit la amiază, iar cina, care începe cu o supă - în jurul orei douăzeci.

Melcii…  
Melcii îşi datorează popularitatea în bucătăria franceză lui Antoine Carem – creatorul „Elogiului bucătăriei franceze”. Aceste mici moluşte, preparate cu unt, usturoi şi pătrunjel, au devenit aşa de populare, încât au fost create farfurii speciale cu adâncituri pentru melci şi cleşti cu ajutorul cărora se ţine cochilia fierbinte, făcând posibilă înfigerea furculiţei cu doi dinţi în melc.

Amatorii acestor moluşte câteodată nu îşi dau seama prin ce proces complicat trec melcii, înainte să ajungă în farfurie. Pentru ca organismul lor să fie curăţat de resturile de mâncare, sunt supuşi unei lipse de hrană timp de 10 zile. În continuare sunt supuşi unei spălări triple, sunt gătiţi, răciţi şi din nou gătiţi. Apoi sunt introduşi răciţi în cochiliile sterilizate, care unse cu unt de usturoi pot fi servite pe farfurie.

Bogăţia de brânzeturi



Uriaşa diferenţiere regională a Franţei, precum şi climatul schimbător, peisajul, diversitatea raselor animalelor crescute, îşi găsesc imaginea în numeroasele tipuri de brânză, în număr de circa 370.

În funcţie de modul de producţie, pot fi diferenţiate Brânzeturi proaspete, moi cu coaja acoperită de mucegai alb, brânza cu coajă spălată, brânza cu mucegai albastru natural, brânza din lapte de capră, presate la cald sau rece.

Brânza constituie un element caracteristic al mesei franceze, este servită la prânz şi la cină pe tavă de lemn.

Vinul  
Francezii îl beau în loc de apă, lapte, ceai sau bere. Le-ar fi dificil să trăiască fără cel puţin un pahar în timpul unei mese delicioase. Zilnic beau mărci puţin cunoscute, cel mai des provenite din mici podgorii locale, în schimb la sărbătorile mai importante, vinuri de marcă şi cunoscute. Se apreciază, că francezul de rând consumă 100 de litri pe an din această băutură alcoolică nobilă.



**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „ratatouille”**

**Materii prime**:

* 1 kg roşii coapte



* 2 ardei de diferite culori
* 1 vinete mare
* 1 lingură sare
* ¾ pahar ulei de măsline
* 1 dovlecel
* 1 zuchini
* 2 cepe mari
* 3 căţei mari usturoi
* 100 ml vin roşu sec
* 3-4 frunze de chimen proaspăt
* 5 linguri pătrunjel verde tocat
* 5 linguri busuioc proaspăt tocat
* piper macinat
* zeamă de la 1 lămâie

**Tehnica preparării**:

Vinetele spălate se taie în întregime cuburi mari. Apoi se presară cu sarea şi se pune pentru 25 min pe o sită ca să se scurgă. Roşiile se curăţesc de pieliţă, se toacă în sferturi şi se scot seminţele. Cepele, zuchini, ardeii şi dovlecelul se taie separat cubuleţe. Într-o tigaie se încălzeşte uleiul la foc mediu. Se adaugă zuchini, dovlecelul şi se călesc 4-6 min până când se rumenesc. Se strecură şi se pune într-o oală curată.

Într-o tigaie se pun 2 linguri de ulei de măsline proaspăt şi se prăjeşte ardeiul 5 minute. Apoi se pune deoparte într-o oală. Vinetele, spălat şi uscat se prăjeşte în 3-4 linguri de ulei fierbinte. Trebuie să fim atenţi să nu se ardă. După 6-8 min, când vinetele capătă o culoare puţin maronie şi se înmoaie, îl punem în oala cu restul de legume.

Într-o tigaie punem 3 linguri de ulei de măsline şi călim ceapa cu usturoiul zdrobit până când devine sticloasă. Atunci adăugăm vinul şi aşteptăm până când se evaporează.Apoi se introduc roşiile, chimenul şi 2 linguri de pătrunjel verde. Totul se fierbe la foc mic 8-12 min. Apoi se adaug toate legumele şi se fierb la foc 12 min.

Când legumele devin moi, le punem deoparte şi amestecăm încet, adăugând patrunjelul verde şi 4 linguri de busuioc. Se condimentează totul cu sare şi piper după gust, se adaugă zeama de lămâie şi busuiocul rămas.

Măncarea se poate servi fierbinte sau rece. Este foarte gustoasă cu baghetă franţuzească crocantă sau cu tăiţei fierţi.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „Cuisses de grenouilles”**

**Reţetă de pulpe de pui de baltă (Cuisses de grenouilles)** – cea mai celebră mâncare franţuzească în lume şi un exemplu al aşa-zisei fusion cuisine. Un fel de mâncare ce stârneşte deopotrivă admiraţie şi controverse. Ingredientele accesibile permit pregătirea acestei mâncări în tihnă, acasă.

Materii prime:



* 30 pulpe de pui de baltă
* 1 lămâie
* 300 ml vin alb sec
* 30 ml bere blondă
* 20 ml smântână
* 100 g unt
* un gălbenuş crud
* 100 g unt
* 100 g făină albă
* 2 căţei de usturoi
* 2 şalote (ceapă franţuzească - Allium ascalonicum)
* pătrunjel verde tocat
* piper, sare

tehnica preparării:

Pulpele udate cu bere se pun în castron, după două ore se strecoară. Apoi pulpele se tăvălesc în făină. Șalotele tocate şi usturoiul se aruncă pe untul topit şi încins, apoi se adaugă treptat şi puii de baltă. Se prăjesc aproximativ 10 minute, cu grijă, ca să nu se ardă. Se condimentează după gust, apoi se adaugă vin alb şi se fierb înăbuşit timp de încă 10 minute. Gălbenuşurile se bat şi se amestecă cu smântâna. Sosul astfel creat se toarnă peste carnea din castron. Apoi se adaugă sucul de lămâie şi pătrunjelul.

Pulpele se servesc în sosul în care au fost înăbuşite.

## Fişa de documentare nr.9

**Bucătăria italiană**

Bucătăria italiană este vestită prin pastele sale făinoase (macaroane, spaghete), prin pizza preparată cu brânzeturi, prin brânzeturile rase pe răzătoare, prin consumul de vietăţi mărunte de mare. Se manâncă multă carne de miel, orez, untdelemn de măsline, citrice. Masa principală este prânzul, băutura preferată este vinul.

Veneţia

Republica Veneţiei a fost o adevărată putere a lumii medievale şi un centru comercial dinamic. De aceea încă de atunci în reţetele culinare apăreau exoticele, pe atunci, condimente orientale: ghimbirul, şofranul, cuminul, scorţişoara şi boabele de muştar. De-abia în timpul războaielor lui Napoleon au început să fie înlocuite cu plante.

În bucătăria veneţiană sunt populare peştele şi fructele de mare. Unele mâncăruri, ca de exemplu „pesce in saor”, au influenţe clare ale bucătăriei arabe, ce se caracterizează printre altele combinând dulcele cu acrul. Cu cât ne depărtăm de mare, cu atât mai folosită este carnea – în special vânatul şi carnea de pasăre (dar nu numai). Între cele mai cunoscute mâncăruri se găseşte raţa sălbatică în sos de plante şi sardele şi, provenind din Austria (Veneţia s-a aflat sub guvernarea ei după congresul vienez) ficatul de viţel vienez servit cu polenta. Alte specialităţi vieneze din carne sunt feliile subţiri de muşchiuleţ de vacă, stropite cu marinat din maioneză, suc de lămâie, sos Worchester, lapte, sare şi piper alb.



De o popularitate mai mare decât macaroanele se bucură risotto. Dacă este preparat cu cerneala sepiei, poartă denumirea de risotto nero. Un rol important îl joacă de asemenea polenta – odată era mâncată la micul dejun, prânz şi cină.



Veneţia este de asemenea renumită prin cultivarea legumelor. Dintre cele mai apreciate fac parte salata roşie ridicchio din Treviso şi sparanghelul alb din Basano del Grappa. Populare sunt şimâncărurile de dovleac şi mâncărurile de leguminoase, de exemplu pasta e fagioli, adică macaroane cu fasole, sau supa veneţiană de fasole roşie.

Milano   
Milano este capitala Lombardiei, bogatei regiuni a italiei de Nord. Cu toate că nu mai este un teren agricol, Lombardia în continuare este cunoscută prin orezul excelent. Este cultivat aici începând cu secolul al XV –lea – prin intermediul Sarazinilor a apărut la început în Spania, de unde conducătorii aragonezi l-au adus în Lombardia. Mâncarea tradiţională este « risotto alla milanese", adică risotto milanez servit cu şofran. Vestite de asemenea sunt prăjiturile cu macaroane umplute, între care ravioli şi agnolotti cu umplutură de dovleac. Ca delicatese sunt considerate mâncărurile cu carne preparate în vin, diferite feluri de salami precum şi picioarele de broască. La încheierea mesei, în locul desertului dulce, sunt des servite brânzeturi, între altele: gorgonzola, mascarpone şi grana padano. Asta nu înseamnă că Lombardia nu este cunoscută prin delicioasele deserturi – de exemplu tiramisu care se prepară din brânza mascarpone. Mândria regiunii sunt prăjiturile cum sunt panettone (cozonac din drojdie) şi colomba pasquale, prăjitură din drojdie coaptă în formă de porumbel.   
Din Lombardia provin cunoscutele lichioruri Amaretto şi Campari.

Roma   
Înaintea marilor cuceriri, cultura culinară a populaţiei din zona Tibrului era destul de modestă. Această situaţie s-a schimbat odată cu cultura ospăţurilor adusă din Grecia. Banchetele de obicei se transformau în simple beţii, datorită faptului că romanii, spre deosebire de greci, nu aveau obiceiul diluării vinului. În alegerea meniului domina des grija pentru prestigiu. La mare preţ era folosirea condimentelor scumpe şi a complicatelor metode de preparare a felurilor. Ca o culme a artei culinare erau considerate “mâncărurile false”, de exemplu prepararea cărnii de viţel în aşa fel încât să aibă gust de cod.



În Roma antică, datorită pericolului de incendii, era interzisă pregătirea mâncărurilor în case cu ajutorul focului. Poate şi datorită acestui fapt în zilele noastre romanii, mult mai des decât locuitorii altor regiuni ale Italiei, vizitează restaurantele. În fond Roma este oraşul cafenelelor, trattoriilor şi pizzeriilor, în care de secole se hrănesc pelerinii şi călătorii ce vizitează capitala creştinătăţii vestice.

Felul principal (cel mai des paste) este precedat de gustări reci – antipasti. Asortimentul este mare: şuncă de Parma, vinete în ulei de măsline, ardei copt, felii de zucchini sau roşii uscate în ulei, măsline sau cepe în oţet, salami, fasole albă în oţet şi ulei, pâine prăjită cu capere sau usturoi, pâine cu usturoi, ulei şi plante.

Băutura preferată este cafeaua – expresul de cafea fiind o descoperire romană. Italienii încep ziua cu o ceaşcă cappuccino, a cărei denumire se trage de la culoarea maronie ce aminteşte de sutanele călugărilor capucini. Pe timpul întregii zile se beau însă mici espresso cu mult zahăr.



Parma   
 Bucătăria regiunii Emilia-Romagna, a cărei capitală este Parma, este bogată în delicatesuri. Cele mai cunoscute sunt şunca de Parma şi parmezanul. Este renumită de asemenea datorită celui mai nobil din lume oţet balsam, Aceto Balsamico Tradizionale, produs doar de câţiva fabricanţi. Prosciutto Di Parma, adică şunca de Parma, este nemaipomenit de atent şi de sârguincios preparată. Întregul proces de producţie este monitorizat de un consorţiu special, care garantează respectarea tuturor cerinţelor care definesc exact între altele specia de porci, procedura lor de hrănire şi procesul de producţie. Adevărata Prosciutto Di Parma, sărată corespunzător, se maturizează între 10 şi 12 luni în încăperi răcoroase. Se poate maturiza însă un timp mult mai îndelungat, pentru a avea un gust mult mai delicat şi mult mai rafinat.  
  
Nu mai puţin cunoscut este caşcavalul parmezan – Parmigian Reggiano. Denumirea provine de la oraşele Parma şi Reggio, unde în secolul al XIII –lea a început să fie produs. Denumirea Parmezan este înregistrată doar pentru caşcavalurile produse în câteva provincii: Parma, Reggio Emilia, Modena, Mantua sau Bologna. Laptele trebuie să provină doar de la vaci care se hrănesc pe păşuni cu furaje proaspete. Parmezanul se maturizează între 11 şi 36 de luni – în funcţie de durata perioadei de maturizare se obţine caşcaval tânăr (fresco), mediu -vechi (vecchio) sau parmezan vechi (stravecchio). Întrebuinţările acestor caşcavaluri sunt de asemenea diferite. Caşcavalul tânăr are rol de caşcaval de masă, în timp ce caşcavalul vechi este folosit ca ados la mâncărurile cu macaroane şi orez, salate, supe şi sosuri.



Aceto Balsamino, oţetul balsam, este preparat în mod natural. Mustul brut este delicat gătit după care este lăsat să fermenteze în butoiaşe de lemn. Procesul de fermentare se termină după 3 ani, însă un bun oţet balsam are nevoie de cel puţin 12 ani, iar după 30 sau chiar 50 de ani este şi mai bun.



**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „Salată din conopidă cu şuncă de Parma”**

**Materii prime (pt. 4 porţii)**

* Conopidă Bonduelle – 700 g
* Şuncă de Parma – 10 felii
* Seminţe de pin sau alune italiene decorticate – 50 g
* Ulei de măsline – 100 ml.
* Roşii – 2 buc.
* Roşii cherry – 1 cutie
* Zeamă de lămâie – 15 ml
* Busuioc proaspăt
* Frunze de pătrunjel
* Salată radicchio
* Andivă creaţă
* Cicoare

**Tehnica preparării:**

Se decongelează şi se sărează conopida se blanşează în apă, după care se lasă să se scurgă bine în strecurătoare.   
Se opăresc roşiile, se îndepărtează pieliţa lor, se taie, se îndepărtează seminţele, se taie în cuburi mărunte. Într-un castron se pune uleiul de măsline, zeama de lămâie, busuiocul şi pătrunjelul tocate mărunt şi roşiile tăiate. Se amestecă delicat şi se condimentează după gust. Se vor prăji patru felii de şuncă de Parma, astfel încât să fie rigide. Conopida uscată se amestecă cu roşiile cherry tăiate în jumătăţi şi cu feliile de şuncă, după care se toarnă sosul. Se amestecă şi se condimentează după gust.



## Fişa de documentare nr. 10

**Bucătăria englezească**

Bucătăria englezească înseamnă în primul rând carne. Mai înseamnă porridge, pătrunjel verde tocat, pudding şi plăcinte tot cu carne. Mai înseamnă un dejun copios dar şi cina ca cea mai bogată şi mai consistentă masă a zilei. Cina poate fi înlocuită cu un ceai, la care se servesc diferite preparate reci. Băuturile alcoolizate calde sunt, de asemenea, o particularitate englezească. Deşi în trecut bucătăria englezească consta doar în carne şi legume fierte, în prezent aceasta s-a diversificat foarte mult datorită faptului că societatea engleză a devenit cosmopolită. Astfel comunităţile evreieşti, arabe, chinezeşti, indiene şi-au adus contribuţia pe plan culinar.

Preparatele traditionale britanice au la baza carnea de vita, miel, peste, porc si pui si sunt servite intotdeauna mai ales alaturi de cartofi sau alte legume, iar ca materii prime mai adăugăm ouale, faina si untul. Nu se mananca in schimb rata, gasca, curcan.  
Traditia britanica are ca numitor comun, celebra friptura de duminica "Sunday Roast", care a ramas de secole friptura principala a familiei britanice. Democratia britanica se desfasoara din plin pe acest subiect, pentru ca de la bogati la saraci si pana la familia regala, toti se straduiesc sa puna duminica pe masa o friptura. Este o ocazie sa se adune familia in jurul mesei si sa se bucure impreuna de pranzul de duminica. Cei care pleaca la biserica pun carnea in cuptor, de preferinta o bucata mare care sa nu se usuce, inainte de a pleca si o gasesc gata cand se intorc. Miscarea, aerul curat si un pahar de sherry sunt practicate de generatia mai in varsta, inainte de asezarea la masa, pentru friptura de duminica.  
  
In relatia de ura-iubire ce dateaza de secole, englezii se refera la francezi ca "mancatori de broaste", pentru ca puii de balta sunt o delicatesa in Franta, iar aceştia le spun englezilor "rosbif", adica roast beef, pentru ca aceasta este friptura preferata a britanicului, nu numai a englezului. Cand spunem oaie ne referim la oile englezesti, crescute special pentru carne, cu o carne incredibil de frageda si gustoasa.

In Anglia, friptura de vita sau miel (oaie) se serveste mai ales cu cartofi la cuptor, sau cu nelipsita ["Yorkshire pudding"](http://gastronomie.ele.ro/Yorkshire_pudding_--r189.html). Garnitura pentru friptura inseamna piure de morcovi, de nap dulce, sau alte legume. La fel de traditional este si sosul de hrean pentru vita, sosul de marar pentru porc, sosul de frunze verzi de menta pentru miel, toate facandu-se neaparat cu smantana. Si bineinteles toate felurile de friptura se pot servi cu celebrul mustar englezesc sau cu la fel de celebrul sos Worcestershire.

Englezii apreciaza foarte mult carnea tocata, drept care au tot felul de preparate cu carnati, sub denumirea de Sausage and mash (carnati cu piure). In Marea Britanie exista tot soiul de retete de carnati, dar fiecare este tinuta la fel de secreta ca si reteta de Coca Cola. La baza prepararii colacilor de carnati este in general carnea de porc insotita de tot soiul de mirodenii, specifice unor regiuni. Bineinteles acestia vor fi serviti langa cartofi piure, la care se aduga si un sos de ceapa.

O alta specialitate culinara englezeasca fara rival este budinca si toata lumea stie ca nicaieri nu se face o budinca la fel de buna ca in Anglia. Ce mai englezii sunt campioni la concursul de budinci. Clima ostila, cerul intunecat, ploaia marunta si rece au stimulat imaginatia englezilor, care au creat "confort food", mancare care sa-ti dea senzatia de bine si confort, cand afara e frig, ploaie si ceata. Budincile englezesti pot fi garnituri pentru fripturi sau pot fi deserturi delicioase, precum budincile de paine, de ciocolata, de mere si mure, de lamaie. Ele pot aparea si sub forma de sufleuri de vanilie, de scortisoara sau de ciocolata.

Cum scena pe care se desfasoara bucataria britanica este o insula, este normal ca in centrul preparatelor sa se afle si pestele. Si asa e, pentru ca sub forma de Fish and Chips, pestele se mananca in tot regatul. Apele reci ale Marii Britanii abunda in cod, cambula, batog, specii de calcan, chefal, dar si in scumbii, macrouri sau heringi. Pestele se prepara inabusit, sau fript cu faina si se serveste cu cartofi prajiti aromati cu oteturi, sau cu piure de mazare in nord. Foarte placuta de englezi este carnea de ţipar, care se gateste intr-o coca de patiserie, cu lamaie, usturoi si mult patrunjel. De asemenea la loc de cinste printre preparate se afla racii si stridiile.

Mari crescatori de oi si de vite, sigur ca englezii sunt si mari amatori de branza, printre cele mai celebre etichete se numara: Cheddar, Cheshire si Stilton. De asemenea au foarte multe placinte si sosuri bazate pe branzeturile lor, asa cum este Cauliflower Cheese. Practic buchetelele de conopida sunt imbracate intr-un amestec de faina, unt si lapte si amestecate cu cascaval topit, apoi sunt bagate la cuptor si cand sunt gata se stropesc cu sos de branza.

Revenind la obiceiurile britanice, exista o gramada de feluri de mancare care au la baza resturile ramase de la masa anterioara, in principal de la masa de duminica.

Astfel lunea meniul era de obicei format din cartofi noi fierti in apa cu sare si felii din carnea ramasa de duminica si o salata asortata alaturi. Carnea se taia foarte subtire pentru a fi mai usor de mancat si digerat.

Dupa ce se satura toata lumea de friptura rece, marti era ziua de placinta cu carne: [Placinta Pastorului](http://gastronomie.ele.ro/Placinta_pastorului_--r187.html), Shepherd's pie, Cottage pie... Conform spiritului englezesc, controlat si fara excese alimentare, chiar si aceasta placinta poate fi reincalzita pentru a doua zi. Este placinta pe care o consuma toata lumea, toata familia si chiar familia regala.

Langa placinta se serveau legume oparite in apa cu sare, gen morcovi si neaparat legume verzi. Budinca salvatoare ["Yorkshire pudding"](http://gastronomie.ele.ro/Yorkshire_pudding_--r189.html), a fost inventata in timpul razboiului, cand era penurie de alimente, budinca facandu-se cu grasimea de la carnea ramasa de la friptura de duminica.

Alt fel de mancare, rezultat din ramasite dar deosebit de savuros si foarte zgomotos, este [Bubble and Squeak](http://gastronomie.ele.ro/Bubble_and_squeak_--r188.html), facut din resturi de cartofi, varza si friptura rece. Pe de alta parte englezul importa o mare parte din produsele sale alimentare, asa ca a invatat sa traiasca relativ ieftin.

## Fişa de documentare nr.11

**Bucătăria germană**

Bucătăria germană foloseşte din plin carnea de porc de vacă şi de pasăre, peştele, untura de porc , cartoful. Supele, sosurile, salatele, pastele făinoase şi aluaturile, berea, compoturile, se întâlnesc mai frecvent decât în alte bucătării. Bucătăriei germane îi datorăm şniţelul, salata de castraveţi, salata de cartofi, ştrudelul cu mere. Bucataria germana foloseşte cel mai mult cârnaţii, se cunosc mai mult de 1500 varietati, sunt produse si exportate cu mult succes foarte multe feluri de paine. Renumite sunt si numeroasele retete de preparare a verzii (creata, alba, rosie, de Bruxelles, precum si cea acrita). Snitelul si strudelul de mere sunt datorate bucatariei vieneze si nu celei germane.

Cand ne gandim la Germania si la traditiile sale culinare, primul lucru care ne vine in minte este o farfurie plina de carnati si multa bere. Nu este de mirare avand in vedere cele peste 1,500 de tipuri de carnati cum ar fi: Frankfurters, Nüremberg si Bavaria

Bucataria germana ofera si multe alte sortimente de mancare:

* peste afumat,
* branzeturi,
* placinte (faimoasele placinti cu mere si strudele),
* ciolanele afumate de porc,
* frunzele de varza umplute cu carne tocata, numite Frikadellen

Mancarea germana se caracterizeaza prin alimente bogate in calorii.

Oricum gusturile gastronomice depind de la regiune la regiune. In Berlin se servesc sturioni, salate de cartofi, chiftelute si copite de porc. Pe de alta parte, in Frankfurt se consuma o varietate de carnati, porc afumat cu varza acra, salata de branza cu ceapa, ulei si otet si faimoasele prajituri: Frankfurter kranz si Bethmämchen.

În Germania se consumă cu precădere carnea de porc, de vită şi de pasăre, cea de porc fiind de departe preferată. Dintre păsări, puiul este cel mai frecvent consumat, dar nici raţa, gâsca sau curcanul nu sunt neglijate.

În Germania, carnea se mănâncă foarte frecvent sub formă de cârnaţi, aici existând peste 1.500 de sortimente de astfel de preparate. „Weißwurst“ (cârnat alb) este o varietate tradiţională bavareză preparată din carne de viţel tocată foarte fin şi şuncă proaspătă de porc. Aceştia se condimentează cu pătrunjel, lămâie, ceapă, nucşoară şi ghimb şi se consumă fierţi cu muştar dulce.

Unul dintre preparatele tradiţionale este „Leberkäse“, care este făcut din carne sărată de vită, şuncă şi ceapă, tocate foarte fin, şi coapte ca pâinea. În meniurile germane, un loc aparte îl are şi peştele, cel mai frecvent fiind cel de apă dulce, precum păstrăvul, crapul, ştiuca şi bibanul, care sunt de obicei preparaţi la grătar. Dintre peştii de apă sărată, germanii preferă scrumbia proaspătă, sardinele, tonul, macroul şi somonul.

Legumele sunt preferate atunci când vine vorba de garnituri. Un loc aparte între legume îl ocupă pentru germani sparanghelul, în special cel alb, existând restaurante al căror meniu se bazează în întregime pe acest produs.

Deşi încă sunt foarte populari în Germania, cartofii au început să piardă teren în faţa tăiţeilor şi a orezului. Tăiţeii nemţeşti sunt mai groşi decât pastele italiene şi, de multe ori, sunt preparaţi cu gălbenuş de ou. Cartofii sunt folosiţi şi la prepararea găluştelor „Knödel“, făcute din cartofi piure sau raşi sau pâine uscată, cu lapte şi gălbenuş de ou.

Una dintre cele mai populare prăjituri este cea cu brânză. La fel de iubite sunt şi gogoşile care se numesc „Berliner Pfannkuchen“ sau „Krapfen“ în funcţie de regiune, dar şi jeleurile de fructe roşii (coacăze, zmeură, căpşune sau cireşe), „Rote Grütze“, care se servesc cu smântână, dar şi cu sos de vanilie, lapte sau frişcă.

### Proces tehnologic de obţinere a preparatului „Knodel din cartofi fierţi”

**Materii prime:**

* 1,5 kg cartofi,
* 200 g făină,
* sare,
* 20 g unt,
* 50 g păine albă (tăiată bucăţele),
* doi litri de apă,
* un ou.

**Tehnica preparării:** Cartofii fierţi se pasează, se amestecă bine cu făina şi sarea până cănd se obţine o cocă. Se adaugă două-trei linguri de apă sau un ou. Aluatul se imparte in 12 bucăţi, care se aplatizează şi, in mijlocul lor, se pun bucăţelele de păine prăjită in unt. Se modelează apoi găluşte care se dau prin făină şi se pun in apă clocotită cu sare. Se fierb 5 minute la foc mic, apoi se dau deoparte şi se lasă să mai stea in apă 5-10 minute. Se folosesc pentru a înlocui garnitura de cartofi natur la mesele de duminică, la preparatele cu sos.

## Fişa de documentare nr. 12

**Bucătăria arabă**

Bucătăria arabă cuprinde elemente ale bucătăriilor mediteraneene şi africane. Termenele de referinţă ale acestei bucătării sunt cuscus, carnea de miel, năut, vinetele, măslinele, curmalele, apa parfumată (de portocale şi de trandafir), cărbunele şi ceaiul de mentă.



Mâncărurile bucătăriei arabe sunt înainte de toate o ocazie de întâlnire în mijlocul familiei şi al prietenilor. Conform tradiţiei se stă pe perne sau pe bănci joase, împrejurul unei mese rotunde. Felurile de mâncare sunt consumate în tăcere, delectându-se cu fiecare îmbucătură. După masă este timp pentru ceai şi discuţii.  
  
Cu conserva pe cămilă?



Bucătăria arabă era la început bucătăria nomazilor. Ingredientele necesare pregătirii felurilor de mâncare trebuiau să fie uşor de transportat, de exemplu orezul, curmalele. Caravana îşi diversifica meniul cu articole achiziţionate pe drum, de exemplu legumele. Din păcate în acele vremuri nu era cunoscut miracolul conservei.

În gospodăriile marocane conform tradiţiei gătesc femeile. Bărbaţii se ocupă cu prepararea mâncărurilor ce sunt preparate la foc, cum sunt mielul fript sau frigăruile. Unul din felurile de mâncare „bărbăteşti” este mâncarea tradiţională preparată într-un vas în formă de ulcior. Se introduc în el bucăţi de carne de miel, legume, condimente şi se lasă cîteva ore pe jar încins. Mai demult acest fel de mâncare era pregătit de către participantul la o partidă de cărţi. Cifra şapte este considerată ca fiind norocoasă, lucru ce poate fi observat şi în bucătărie. Una din mâncărurile tradiţionale este cuscus din şapte legume (de exemplu cukinia, cieciorka, ardei iute, morcov, roşii şi dovleac).



Arakul este băutura alcoolică naţională în Liban. Este o vodcă din struguri cu gust de anason. Cel mai des se bea arakul amestecat cu apă în proporţie de 2:1, cu gheaţă. Se pretează la el mezze – mici aperitive colorate. Absolut necesară este de asemenea o companie plăcută.

În bucătăriile islamice felul principal, aşa cum sunt tajin sau cuscus, se află în mijlocul mesei. Cu ajutorul bucăţilor de pîine, fiecare îţi ia cu mâna porţii gustoase şi cu ajutorul a trei degete modelează un fel de biluţe. Pentru această operaţie este nevoie de o îndemînare ieşită din comun. Pentru a mînca se foloseşte numai mâna dreaptă, deoarece în islam mâna stângă este considerată ca fiind necurată (este folosită la igiena intimă).

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „pastă tahina”**

**Reţetă de pastă tahina – pe bază de seminţe de susan.** Se serveşte cu peşte, kebab şi alte specialităţi arabe. Islamul nu este doar o religie, cultura musulmană a creat, timp de secole, una din cele mai gustoase bucătării ale lumii.

**Materii prime (pt. 2 persoane):**

* 2 linguri suc de lămâie
* 1 lingură de pastă tanina sau de susan
* ½ căţel de usturoi
* 1-2 linguri de apă
* Sare



**Tehnica preparării** :

Usturoi curăţat, clătit şi strivit în sare.

Pasta tahina se amestecă bine. Apoi se trece într-un castron, se adaugă usturoi şi se amestecă bine. Se adaugă sucul de lămâie încet, până se schimbă culoarea şi consistenţa pastei. Se adaugă apă.

Pasta trebuie să aibă un gust puternic de lămâie şi densitatea maionezei.   
 Se poate adăuga un pic de chimen şi de oţet. Pasta se serveşte în castroane întinse, ornate cu frunze de pătrunjel tocate.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „falafel”**

**Reţetă de falafel – plăcintuţe crocante de mazăre.** Se recomandă consumarea împreună cu humus, salată şi chifle pitta. Falafelul este, alături de kebab, specialitatea culinară arabă cea mai cunoscută în lume.

**Materii prime (pt. 6 persoane):**

* 250 g mazăre italiană
* 5 cepe tinere
* un căţel de usturoi
* 1 lingură de coriandru tocat mărunt
* 1 lingură de pătrunjel tocat mărunt
* ½ linguriţă de chimen
* ¼ linguriţă de bicarbonat de sodiu
* piper, sare
* ulei pentru prăjit



**Tehnica preparării :**

• Mazărea înăbuşită se lasă la înmuiat peste noapte. Se scot din apă pieliţele care s-au separat prin înmuiere. Se strecoară, se usucă şi se freacă până capătă consistenţa unui pireu uscat.

• Pătrunjelul tocat şi coriandrul se amestecă cu mazărea. Usturoiul şi capetele verzi ale cepei se toacă şi apoi se adaugă la restul compoziţiei, împreună cu chimionul, bicarbonatul, sarea şi piperul. Compoziţia se frământă bine, apoi se lasă 2 ore în frigider.

• Cu măinile umezite, se formează bulete de aluat, nu mai mari decât o minge de golf, apoi se turtesc.

• În oală se pune mult ulei (aproximativ 3 cm). Falafelul se prăjeşte pe uleiul încins până capătă o tentă maro închisă. Se usucă şi se serveşte pe un platou.

## Fişa de documentare nr. 12

**Bucătăria asiatică**

Călătoria prin bucătăriile asiatice este impresionantă. Bucătăria asiatică are la bază obiceiuri culturale din fiecare ţară în parte, diferite ingrediente, neobişnuite combinaţii ale gusturilor şi arome ameţitoare. Un mare rol îl joacă de asemenea tradiţiile multor religii asiatice, conform cărora mâncarea este hrană nu numai pentru corp ci şi pentru spirit. Atractivitatea acestei bucătării rezultă din faptul că îşi are „izvorul” pe mesele marilor dinastii.

Japonia într-o cutie

O mâncare specifică pentru Japonia este bento. Sub această denumire ascunde o cutiuţă paralelipipedică, în care se află compartimente mici cu porţii de mâncare reci ,aşezate frumos şi cu grijă. Acestea pot fi de exemplu sushi, orez, peşte fript, legume în sos, bucăţi de fructe. Bento se serveşte la picnicuri, în timpul călătoriilor şi de asemenea îndeplineşte funcţia de fast-food. Conform tradiţiei nevasta pregăteşte bento soţului la muncă.



Împărăţia orezului



Una din cele mai populare bucătării asiatice este bucătăria chinezească, mai exact din regiunea Guandong. În bucătăria chinezească domină orezul, legumele şi soia. Carnea şi peştele nu sunt folosite în cantităţi aşa de mari ca în alte bucătării.

Sculpturi din legume

Arta sculpturii în legume şi fructe este întâlnită în bucătăriile chinezească, coreeană şi japoneză, dar este specialitatea bucătăriei tailandeze. Minunatele opere din legume şi fructe sunt servite cu ocazia recepţiilor şi a festivităţilor, şi sunt de asemenea oferite ca dar în mănăstiri.

Una din cele mai populare bucătării asiatice este bucătăria chinezească, mai exact din regiunea Guandong. În bucătăria chinezească predomină orezul, legumele şi soia. Carnea şi peştele nu sunt folosite în cantităţi aşa de mari ca în alte bucătării.

Patru bucătării

Din cauza dimensiunilor ţării, este greu de vorbit despre o bucătărie uniformă. În China sunt evidenţiate patru varietăţi regionale ale bucătăriei: şcoala nordică (Pekin, Shantung, Honan), de coastă ( Fukien, Shanghai), continentală (Shechuan, Yunnan) şi sudică (Guandong).



În friguroasa regiune de nord alimentul de bază nu este orezul, ci grâul. Mâncărurile tipice sunt macaroanele, găluştile de cartofi şi pierogi. În majoritatea lor aceste mâncăruri sunt uşoare şi delicate. Garniturile cele mai des folosite sunt usturoiul şi ceapa verde, iar condimentele folosite sunt uşoare.

În regiunea de coastă predomină peştele şi fructele de mare precum şi supele uşoare. Cel mai adesea se mănâncă preparatele din carne, carne de pasăre şi peşte, gătite împreună cu legume şi foarte condimentate cu sos de soia – acest mod de preparare a mâncărurilor este denumit “gătitul roşu”.

În regiunea continentală cele mai populare sunt mîncărurile picante şi foarte condimentate. Domneşte ardeiul Shechuan – condiment picant cu gust mai iute decât al ardeiului iute.

Majoritatea mâncărurilor chinezeşti cunoscute în lume provin din regiunea de sud, din împrejurimile Guandong. Aceste mâncăruri sunt uşoare, delicat condimentate şi mai puţin grase decât cele din celelalte regiuni ale ţării. Cele mai populare condimente sunt sosul de soia, ghimberul proaspăt, sherry şi bulionul de pui. Nu sunt folosite foarte multe condimente iuţi, pentru că este preţuit gustul ingredientelor principale ale mâncărurilor. Multe mâncăruri ale bucătăriei Guandong sunt pregătite folosind tehnicile gătitului rapid. Acestea au fost născocite cu mult timp în urmă, atunci când exista o lipsă de combustibil pentru bucătărie. Gătitul rapid constă în prăjirea foarte rapidă a unor bucăţi mici, de mărimi identice de ingrediente în ulei fierbinte, timp de câteva minute. În timpul prăjirii ingredientele trebuie energic amestecate şi aruncate în sus.

Armonia chinezească

În bucătăria chinezească nu există o diferenţiere clară între mâncărurile cu carne, legume etc., ci sunt amestecate între ele diferite ingrediente, care în consecinţă creeză mâncăruri separate. Caracteristică este armonizarea mâncărurilor, ceea ce înseamnă că niciodată la o masă nu se servesc mâncăruri din acelaşi fel de carne, cu gust sau structură asemănătoare. Singura legătură este credinţa în teoria propovăduită de către filozoful antic chinez Yi Yin, conform căreia fiecare gust este legat de un alt organ intern – de aceea echilibrarea gusturilor într-o masă menţine organismul la un nivel bun de sănătate.



Spaghetti chinezeşti

Un ingredient caracteristic al bucătăriei chinezeşti sunt ciupercile: negre, aşa numitele urechi de pisică, uşor sticloase şi crocante sau ciupercile aromate cu gust delicat şi miros plăcut. Alte ingrediente sunt: ghimbirul, germenii de soia care au o mare valoare hrănitoare, varza chinezească care este un adaos la mâncărurile de peşte şi din carne, anasonul care are un gust dulce-picant şi este folosit drept condiment la zarzavaturi, sosuri şi prăjituri. Populare sunt de asemenea macaroanele, întâlnite în bucătăria chinezească în patru feluri: din ouă şi făină de grâu, din făină de grâu (asemănătoare spaghetelor), din fasole mung (transparente) şi din făină de orez.



Cea mai importantă legumă în China este bineînţeles orezul. Din el se prepară între altele aluatul din orez care sunt folosite ca garnitură la mâncărurile de peşte şi din carne, şi de asemenea stau la baza pregătirii prăjiturilor dulci cu adaos de fructe uscate şi cremă. Acestea se prepară după următoarea metodă: 250g de orez care se clăteşte în apă rece, se toarnă peste 1l apă şi se găteşte la foc mic timp de 15-20 de minute. După ce se scurge apa, se amestecă cu 25g de unt şi 2 linguri de zahăr. Se pune într-un vas, se acoperă cu o folie de aluminiu şi se introduce într-un vas mai mare cu apă clocotită. Se găteşte în acest fel timp de aproximativ o oră.

**Proces tehnologic de obţinere a preparatului „dim sum”**

**Dim sum** – mici gustări chinezeşti, pot fi pateuri umplute cu fructe de mare sau carne, rulade, chifle, crochete. Cele mai populare sunt won ton, adică pateuri chinezeşti umplute cu carne de porc tocată sau creveţi (sau un amestec al acestora). Won ton pot fi prăjite în ulei sau gătite în apă şi servite în bulion.

**Materii prime:**

Aluat:

* 2 pahare de făină
* 50 g apă clocotită
* 25 g apă rece
* 15 ml ulei
* ½ lingură de sare

Umplutură

* 250 g creveţi
* 250 g carne de porc tocată
* 15 ml sos de soia
* 15 ml ulei de susan
* 15 ml vin de orez
* 1 linguriţă de ghimbir
* 1 linguriţă de arpagic tăiat mărunt

Sosul



* 60 g oţet de orez
* 30 g apă
* 2 linguri de ghimbir
* 1 lingură de sos de soia
* 1 linguriţă de pastă chilli
* 1 linguriţă de zahăr
* ulei de susan

**Tehnica preparării**:

• Se amestecă făina cu sare, se toarnă mai întâi apa clocotită, apoi apa rece şi uleiul. Se amestecă aluatul şi se lasă acoperit pentru o jumătate de oră. Se întinde aluatul şi se taie în pătrate cu marginea de 5 cm.

• Creveţii cruzi se curăţă şi se taie mărunt, amestecând bine cu carnea de porc tocată şi celelalte ingrediente.

• Pe pătratele din aluat se pun mici bile de umplutură, se îndoaie în triunghiuri, presând marginile iar colţurile opuse se lipesc (la fel ca la colţunaşi).

• În tigaie se încinge uleiul în care se rumenesc pateurile. Apoi se toarnă puţină apă şi se lasă acoperit pe foc, până vor fi gata.

• Se amestecă ingredientele sosului şi se serveşte rece.

Pateurile se servesc cu sos rece în care sunt înmuiate.