



პროფესიულ კვალიფიკაციათა განვითარების ხელშეწყობის პროგრამა

მზარეულის მოდულური პროფესიული საგანმანათლებლო პროგრამა

მოდული: კერძების მომზადების ტექნოლოგია

მასწავლებლის გზამკვლევი

2014

მასწავლებლის გზამკვლევი თან ერთვის მოდულს „კერძების მომზადების ტექნოლოგია“

მოდულის დაშვების წინაპირობაა:

- საბაზო განათლება

- მოდულის გავლის მსურველი უნდა იყოს მინიმუმ 16 წლის

მოდულის გავლის აუცილებელ წინაპირობას წარმოადგენს შემდეგი პრერეკვიზიტები მოდულის შესწავლა:

- კვების ჰიგიენა
- საკვები პროდუქტების ტექნოლოგია
- სამზარეულოს ფუნქციონირება

მოცემულ მოდულს აქვს 5 ძირითადი შედეგი:

- 1 ნედლეულის დამუშავებისა და კერძების მომზადებისთვის ხელსაწყო-იარაღების და დანადგარების გამოყენება ;
- 2 პროდუქტის და ნედლეულის არჩევა;
- 3 ნახევარფაბრიკატების მომზადება;
- 4 ნედლეულის და პროდუქტის თერმული და არათერმული დამუშავება;
- 5 სხვადასხვა მეთოდის გამოყენებით მარტივი კერძების მომზადება.

კვალიფიკაციის დონე: 3

კრედიტების რაოდენობა: 7

გზამკვლევის შესახებ

მასწავლებლის გზამკვლევი თან ერთვის მზარეულის მოდულური პროფესიული საგანმანათლებლო პროგრამის მოდულს „კერძების მომზადების ტექნოლოგია“. ამ მოდულის შესწავლის შემდეგ პროფესიული სტუდენტები შეძლებენ ნედლეულის დამუშავებისა და კერძების მომზადებისთვის ხელსაწყო-იარაღების, ელექტროაპარატურისა და დანადგარების გამოყენებას; პროდუქტისა და ნედლეულის არჩევას; ნახევარფაბრიკატების მომზადებას; ნედლეულისა და პროდუქტის თერმულ დამუშავებას; სხვადასხვა მეთოდის გამოყენებით მარტივი კერძების მომზადებას;

მასწავლებლის გზამკვლევი „კერძების მომზადების ტექნოლოგია“ მოდულის განმახორციელებელ მასწავლებლებს სთავაზობს რჩევებსა და რეკომენდაციებს მოდულის სწავლებისათვის. გზამკვლევი ეფუძნება პროფესიული განათლების შესაბამის მეთოდოლოგიურ მიდგომებს და მასში რეკომენდებული სწავლების მეთოდები ხელს შეუწყობს პროფესიული სტუდენტების როგორც პრაქტიკული, ასევე, კოგნიტური და სოციალური უნარების განვითარებას.

გზამკვლევი ეფუძნება სტუდენტზე ორიენტირებული სწავლების მეთოდოლოგიას, რაც გულისხმობს სტუდენტის აქტიურ ჩართვას სასწავლო პროცესის განვითარებაში, მის შინაარსსა და შეფასებაში. სტუდენტზე ორიენტირებული სწავლება მასწავლებელსა და სტუდენტს ანიჭებს განსხვავებულ ფუნქციებს. ფოკუსი გადადის „სწავლებიდან“ „სწავლაზე“ და მასწავლებლის ცოდნიდან სტუდენტის გამოცდილებაზე.

აქტიური სწავლების სტილი პირველ რიგში უნდა აისახოს სწავლების, შეფასების მეთოდებსა და მასწავლებლის მიერ შემუშავებულ სასწავლო მასალებზე. მოდულური სწავლების პირობებში სასწავლო მასალების განვითარებას ენიჭება ახალი მნიშვნელობა – მასალებმა ხელი უნდა შეუწყოს სტუდენტების მაქსიმალურად დამოუკიდებელ მუშაობას სასწავლო ოთახის გარეთ. მეცადინეობაზე კი, სასწავლო მასალებმა განსაკუთრებული მნიშვნელობა უნდა მიანიჭოს ჯგუფებს, წყვილებს და ჯგუფს შორის ურთიერთობის საშუალებით სწავლაში სტუდენტების აქტიურ ჩართულობას.

სტუდენტზე ორიენტირებული სწავლება ხელს უწყობს და აღიარებს სტუდენტის ინიციატივას, ახალისებს შეკითხვებს სტუდენტების მხრიდან, აღიარებს გამოცდილების გადამწყვეტ როლს სწავლაში, ხელს უწყობს სტუდენტის ბუნებრივ ცნობისმოყვარეობას, ითვალისწინებს სტუდენტის გონებრივ მოდელს, შეფასების პროცესში ხაზს უსვამს შესრულებას და გაცნობიერებას, ხელს უწყობს ერთობლივ სწავლას, რთავს სტუდენტებს რეალურ სიტუაციებში, ავთენტურ გამოცდილებებზე დაყრდნობით აძლევს სტუდენტებს ახალი ცოდნის განვითარების და გააზრების საშუალებას.

წინამდებარე გზამკვლევის სარეკომენდაციო ხასიათი აქვს. მასწავლებელს შეუძლია გზამკვლევის დაამატოს მასალები, რომლებიც მოდულზე მუშაობის პერიოდში პროფესიულ სტუდენტებს დაეხმარება მოდულის ძირითადი მისაღწევი შედეგების დაძლევაში. მოდულს თან ახლავს თითოეული სწავლის შედეგისათვის შეფასების ინსტრუმენტები, რომლებსაც, ასევე, სარეკომენდაციო ხასიათი აქვს. შესაბამისად, მასწავლებელს შეუძლია სწავლის შედეგების (შესრულების კრიტერიუმების) გათვალისწინებით, თავად შეიმუშაოს შეფასების ადეკვატური ინსტრუმენტები.

გზამკვლევაში დანართების სახით წარმოდგენილია რეკომენდებული დროითი ჩარჩო, რაც მასწავლებელს სამუშაოს სქემის მომზადებაში დაეხმარება. ასევე, სქემატური ჩანართები, რომლებიც მასწავლებელს სწავლების მეთოდებისა და სასწავლო მასალის შერჩევაში დაეხმარება.

მოდულის სწავლება მოიცავს 163 საკონტაქტო საათს (30 საათი თეორია, 102 საათი პრაქტიკული მეცადინეობა, 31 საათი შეფასება) და 12 დამოუკიდებელი სამუშაოებისთვის განკუთვნილ საათს. აღნიშნული საათების განაწილება შესაძლოა შეიცვალოს უმნიშვნელოდ მასწავლებლის შეხედულებისამებრ.

ხუთივე შედეგის სწავლება მიმდინარეობს ინტეგრირებულად. ისწავლება სრული ციკლი: სამუშაო ადგილის ორგანიზება, პროდუქტის არჩევა, არჩეული ნედლეულის შემოწმება, პროდუქტის პირველადი დამუშავება, პირველადი დამუშავების შედეგად მიღებული ნახევარფაბრიკატისგან მარტივი კერძის მომზადება (თერმული დამუშავება მთლიანად ინტეგრირებულია კერძის მომზადების შედეგთან). არ ხდება თეორიული და პრაქტიკული კომპონენტების გამიჯნვა. ამდენად, მეცადინეობების საათების განაწილება სწავლის შედეგებისა და თეორიული და პრაქტიკული მეცადინეობების მიხედვით არის პირობითი. სტუდენტისათვის თეორიული მასალის მიწოდება ხდება მუშაობის პროცესში და /ან კონკრეტული პრაქტიკული სამუშაოს შესრულების წინ. შეფასება ხდება კითხვა - პასუხის, ტესტების, პრეზენტაციების, როლური თამაშების და დემონსტრირების მეშვეობით.

მოდული ისწავლება ძირითადად სასწავლო სამზარეულოში, რომელიც სათანადოდ უნდა იყოს აღჭურვილი უჭანგავი ლითონის ინვენტარით, თანამედროვე მანქანა-დანადგარებით, ელექტრო-აპარატურითა და ხელსაწყოებით. ინვენტარისა და დანადგარების განლაგება უნდა მოხდეს ერგონომიკული პრინციპების დაცვით, ასევე ხანძარსაწინააღმდეგო წესების დაცვით. სასწავლო სახელოსნოში აუცილებელია დამონტაჟებული იყოს ცენტრალიზებული გამწოვი და სავენტილაციო სისტემა. დაცული უნდა იყოს სველი წერტილების (წყლის) განლაგებისა და რაოდენობის სქემა სტუდენტთა რიცხოვნობის გათვალისწინებით. სამუშაო მაგიდის განლაგება უნდა იძლეოდეს ინდივიდუალური და ჯგუფური მუშაობის საშუალებას. თითოეულ სტუდენტს უნდა ჰქონდეს ინდივიდუალური სამუშაო არეალი - მაგიდა. ზუსტად უნდა იყოს გაანგარიშებული თბური დანადგარების რაოდენობა სტუდენტთა რიცხოვნობის გათვალისწინებით. სასწავლო სახელოსნოს მანქანა-დანადგარები უნდა იყოს თანამედროვე სტანდარტების მიხედვით შერჩეული.

სასწავლო სახელოსნოში უნდა იყოს პროექტორი და კომპიუტერი. მოდულის შესწავლისათვის აუცილებელია პროდუქტისა და ნედლეულის უწყვეტი მომარაგება. მნიშვნელოვანია პროდუქტების სათანადო შენახვის პირობები. სასურველია თითოეულ ჯგუფს ჰქონდეს თავისი მაცივარი და საყინულე, სადაც განლაგებული იქნება მიმდინარე სასწავლო პროცესისთვის საჭირო პროდუქტები.

გზამკვლევაში გამოყენებულია სიმბოლოები, რომლებიც სხვადასხვა ტიპის მასალის, აქტივობის განსახვავებლად (#1,#2,#3,#4) გამოიყენება. დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიული სტუდენტისათვის(#1), სემინარისას/ლექციისას სტუდენტის აქტივობა(#2), საკონტროლო (წინასწარი შეფასების, სააზროვნო) კითხვები (#3) მასწავლებელს მასალის ახსნის, განმტკიცებისა თუ პროფესიული სტუდენტის მიერ მასალის ათვისების ხარისხის დადგენაში დაეხმარება. სიმბოლო (#4) მასწავლებელს შეახსენებს თითოეული სწავლის შედეგისათვის აუცილებელ სასწავლო რესურსს, რომელიც მას მეცადინეობის დაწყების წინ მომზადებული/ მოწესრიგებული/ გამართულ მდგომარეობაში უნდა ჰქონდეს.

 <p>#1</p>	<p>დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიული სტუდენტისათვის</p>
 <p>#2</p>	<p>აქტივობა</p>
 <p>#3</p>	<p>საკონტროლო კითხვები</p>
 <p>#4</p>	<p>სწავლებისათვის საჭირო რესურსები, მასალები, ინსტრუმენტები</p>

შესავალი

მსოფლიო სამზარეულოს მოკლე ისტორია

არა ათეული და ასეული, არამედ ათიათასობით კერძი შექმნა მსოფლიო კულინარიამ მთელი ისტორიის მანძილზე. კერძებზე იმდენი წიგნი დაიწერა, რომ მათ გადაკითხვას ადამიანის სიცოცხლეც კი არ ეყოფა.

პრიმიტიულმა სამზარეულომ, ისეთმა, როგორც პირველყოფილ ადამიანებს ჰქონდათ, გაიარა თავისი განვითარების საკმაოდ გრძელი და რთული გზა, სანამ საბოლოოდ არ გადაიქცა ნატიფ კულინარიულ ხელოვნებად.

ადამიანის განვითარების ისტორიას ძირძველი დროიდან დღევანდელ დღემდე უნახავს როგორც არნახული აღმაფრენა სამზარეულო ხელოვნებაში, ასევე მისი მძაფრი დაცემაც: კერძს ხან აღმერთებდნენ და თვლიდნენ ერთ-ერთ ყველაზე დიდ სიამოვნებად, ხანაც თითქოს აბუჩად იგდებდნენ და ფიქრობდნენ, რომ პროდუქტებზე და კერძებზე საუბარიც კი “უღირსობაა ჭეშმარიტი ჯენტლმენისთვის”.

ავიღოთ, მაგალითად, ძველთაძველი ელინები: სპარტაში კვებას თავშეკავებულად ეპყრობოდნენ - ლაშქრობასა და ომში უნდა შემოფარგლულიყვნენ უბრალო, მარტივი საკვების მომზადებით. იქვე, ახლომდებარე ათენში დახელოვნებულები იყვნენ არგაგონილი სადღესასწაულო კერძების მომზადებით, მაგალითად, ერთი ციდა ზეთისხილს ათავსებდნენ მტრედის შიგნით, მტრედს - თიკანში, თიკანს - ცხვარში, ცხვარს - ხარში.

ყველაფერი ეს შამფურზე იწვებოდა და მხოლოდ ყველაზე საპატიო სტუმარს ერგებოდა წილად ზეთისხილი. გასაოცარი კი ისაა, რომ მოგვიანებით ძველ რომში სამზარეულო ხელოვნებამ მიაღწია აყვავების ხანას სწორედ ბერძენი მზარეულების დახმარებით. კულინარებს რჩევას სთხოვდნენ, მათზე იყო დამოკიდებული პრესტიჟი ამა თუ იმ ღირსშესანიშნავი სახლისა.

მეორე მსოფლიო პუნტიური ომის დროს მოხდა მზარეულთა აჯანყება, რომელთაც დაიმორჩილეს რამდენიმე ქალაქი. იმპერატორების - ავგუსტუსისა და ტიბერიუსის დროს ორგანიზებული იყო პირველი სამზარეულო დახელოვნების სკოლები, რომელთა სათავეში იდგა ჯადოქარი მზარეული - დიდებული აპიცი. ამიტომაც არ არის გასაკვირი, რომ ზოგიერთი იმპერატორი ნამდვილი მსუნაგი იყო. ვიტელიუსის დროს, მაგალითად, მზადდებოდა საკვები, რომელიც მთელ ქონებად ღირდა - მილიონ სესტერციად.

მას ხობხისა და ფარშევანგის ტვინისგან და ფლამინგოს ენისგან ამზადებდნენ. ღვიძლსა და ელენტას იმ დროისათვის უიშვიათესი თევზისგან იღებდნენ. ხანგრძლივი პერიოდის შემდეგ, შუა საუკუნეებში აღმოსავლეთის კოლონიებიდან საკმაოების შესვლის წყალობით, ნატიფი სამზარეულო კიდევ უფრო განვითარდა. ამ სამზარეულოს აკვნად იტალია, კერძოდ სამხრეთ სიცილია იქცა.

ლუდოვიკო XIV-ს დროს საფრანგეთის სამზარეულო ხელოვნებამ განიცადა აღმავლობა და მას შემდეგ ეს ევროპული ქვეყნები მეტოქეობას უწევდნენ ერთმანეთს კულინარიულ საქმიანობაში. სამზარეულო ხელოვნების განვითარებაში მონაწილეობას იღებდნენ არა მხოლოდ

პროფესიონალი კულინარები, არამედ ფილოსოფოსები, მეცნიერები, სახელმწიფო მოხელეები. ცნობილია, რომ ამხალი კერძების გამომგონებლები იყვნენ: რიშელიე, მაზარინი, ხოლო მიშელ მონტემ დაწერა წიგნი “კვების მეცნიერება”. დღემდე იტალიურ რესტორნებში მოქმედ კერძებად ითვლება კომპოზიტორ როსინის მიერ გამოგონილი კერძები.

საფრანგეთი კი ამაცობს იმით, რომ წვლილი ნაციონალურ კულინარიაში მიუძღვით ალექსანდრე დიუმა-მამას და დიდებულ ბალზაკს. XIX საუკუნეში ერთი მეორეს მიყოლებით კვლავ იხსნებოდა სამზარეულო დახელოვნების სკოლები. და, რაოდენ გასაოცარიც არ უნდა იყოს, პირველმა მათგანმა მოქმედება ინგლისში დაიწყო - “ნაციონალური სავარჯიშო სკოლა მზარეულთათვის”. ცნობილია, რომ ბრიტანელები არ გამოირჩეოდნენ საკვებისადმი ძლიერი მიდრეკილებით.

სკოლების გახსნა უფრო მეტად განპირობებული იყო ეკონომიკური მიზეზებით: რესტორნებისა და პატარა კაფეების ქსელის გაფართოების მიზნით. 1891 წელს პარიზში გახსნილ კულინარიულ სკოლას ჰქონდა ორი განყოფილება: ქალებისთვის და მამაკაცებისთვის. ქალებს უფასოდ ასწავლიდნენ, თუ როგორ უნდა წარემართათ საშინაო მეურნეობა. მამაკაცებს სწავლება ფასიანი ჰქონდათ - ისინი ეუფლებოდნენ პროფესიული კულინარიის საიდუმლოებებს. ცნობილია, რომ მსოფლიო სამზარეულოსა და კულინარიაში დიდი და მნიშვნელოვანი ადგილი უკავია კავკასიურ სამზარეულოს.

ამ სამზარეულომ თავისი ისტორიით მრავალსაუკუნოვან გამოცდას გაუძლო და საბოლოოდ ჩამოყალიბდა საკმაოდ დახვეწილი სახით. ამინდის მდგრადობამ და ჰავამ უზრუნველყო კავკასიაში ყველა სეზონში ქორფა მწვანის ნაირსახეობა, რაც კერძების არმატს განაპირობებს. ხოლო სუნელების მრავალფეროვნებით კავკასიამ სახელი გაითქვა და თავისი განსხვავებული გემოთი დიდი ხანია გასცდა საზღვრებს.

კავკასიურმა სამზარეულომ მთელს მსოფლიოში მოიკიდა ფეხი და რესტორნების საკმაოდ დიდი ქსელების სახით დაარსდა ევროპასა და ამერიკაში. კულინარიული ტრადიციებით და ინდივიდუალობით კავკასიურმა სამზარეულომ გამორჩეული ადგილი დაიკავა და დღეს არავის უკვირს, რომ ნიგვზიანი კერძები, ყველის ნაირსახეობები, ათასგვარი სუნელები, საწებლები, მწარე და ცხარე კერძები მათი განსხვავებული არმატიტა და გემოთი ხიბლავს როგორც კავკასიელებს, ასევე მსოფლიოს ხალხებს.

ღირშესანიშნავი თარიღები კულინარიის ისტორიაში.

ჩვ. წ. აღ. 140,000-110,000 წლის წინ პირველად გამოჩენდა თანამედროვე ადამიანი, ჰომო საპიენსი. მათში ფართოდ გავრცელებული იყო საჭმლის მომზადება ცეცხლის გამოყენებით. ქვაბების და ტაფების მაგივრად ისინი იყენებდნენ კუს ჯავშანს, ნიჟარებს და თიხის ქოთნებს.

ჩვ. წ. აღ. 8,000- 40,000 წლის წინ პალეოლითის ადამიანი ამზადებდა საკვებს დაქუცმაცების, დაფქვის, შეწვის და გამოცხობის გზით.

- ჩვ.წ.ად. 10,000 წლის წინ** განვითარდა სოფლის მეურნეობა, დამთავრდა მონადირე-შემგროვებელი ადამიანის ეპოქა.
- ჩვ.წ.ად. 1300 წლის წინ** ჩინეთში დაიწერა მსოფლიოში პირველი რეცეპტი – “სანელებლებიანი კობრი ქინძმარში”.
- 1066 წელს** ნორმანდიელმა დამპყრობლებმა ჩამოიტანეს ბრიტანეთში ფრანგული და იტალიური კულინარიული ხერხები.
- 1226 წელს** შუა აღმოსავლეთიდან ჩამოიტანეს შაქარი ინგლისში და აჩუქეს ჰენრი III-ს.
- 1200 წელს** გაჩნდა პირველი მაკარონი/ლაფშა ინდოეთში და არაბულ სახელმწიფოებში.
- 1300-იან წლებში** ჯეფრი ჩოსერმა (ინგლისელი პოეტი) აღწერა კონტრასტი მდიდართა დახვეწილ საკვებსა და ღარიბთა სპარტანულ საკვებს შორის ინგლისში.
- 1505 წელს** გამოიგონეს პურის ღვინო (პურის სპირტი, შემდგომში არაყი) რუსეთში.
- 1543 წელს** ჰენრი VIII უარყო კათოლიკური სარწმუნოება და მოახდინა ბრიტანეთის იზოლაცია ევროპული კულინარიის ზეგავლენისაგან.
- 1547 წელს** რუსეთში შევიდა ჩაი.
- 1553 წელს** ევროპაში გამოჩნდა კარტოფილი.
- 1560-იან წლებში** პურიტანობამ აკრძალა ქეიფები, ღვინო და სუნელები. ბრიტანეთში დადგა კულინარიული უძრავობის ხანა. ამასობაში საფრანგეთმა საფუძველი ჩაუყარა კლასიკურ ფრანგულ სამზარეულოს.
- 1600-იან წლებში** პეტრე I-ის მართველობისას რუსეთში დაიწყო არამარტო დახვეწილი საკვების იმპორტი, არამედ კულინარებისაც.
- 1660 წელს** ჩარლზ II გადაასახლეს საფრანგეთში და თან მან წაიღო სიყვარული შამპანურისადმი და გულუხვი კვებისადმი.
- 1730 წელს** ინდოეთის დაპყრობის შედეგად ბრიტანეთში პოპულარული გახდა ჩაი.
- 1760-1830 წლებში** ინდუსტრიულმა ევოლუციამ გადამწყვეტად შეცვალა ბრიტანელების კულინარიული ჩვევები და დიეტები. სოფლის მაცხოვრებელთა დიდ ქალაქებში გადასახლება ნიშნავდა, რომ ხალხი იძულებული იყო ეყიდა პროდუქტები ნაცვლად მათი მოყვანისა.
- 1765 წელს** პარიზში გაიხსნა მსოფლიოში პირველი რესტორანი.
- 1779 წელს** დაიბეჭდა სერგეი დრუკანცერის “მზარეულის ჩანაწერები”.
- 1790 წელს** ჩაის ცერემონიები პოპულარული გახდა საზოგადოების უმაღლეს ფენებში იმპერატორ ეკატერინეს სამეფო კარზე.
- 1798 წელს** გაიხსნა ინგლისის უძველესი რესტორანი “Rules”.
- 1812 წელს** ინგლისელმა ბრაიან დონკინმა გახსნა კონსერვების პირველი ქარხანა სადაც ამზადებდნენ ქილებს კალის საფუძველზე.
- 1847 წელს** დაიბადა ავგუსტ ესკოფიე, საფრანგეთის ყველაზე გავლენიანი შეფ-მზარეული.
- 1911 წელს** პირველად გაჩნდა ტერმინი “ვიტამინი” (ვიტა-სიცოცხლე, ამინი-ქიმიური ნივთიერების დასახელება).

1924 წელს კლარენს ბირდესიემ გახსნა General Seafood Company-ს. ხუთი წლის შემდეგ დაიწყო გაყინული ნახევარფაბრიკატების გაყიდვა.

1928 წელს ოტო ფრედერიკ როუვედერმა მოიგონა პურის საჭრელი მანქანა.

1935 წელს ავიაკომპანია Pan-American პირველად გაუმასპინძლდა კლიენტებს სადილით თვითმფრინავში.

1946 წელს ფილიპ ჰარბენი, მსოფლიოში პირველი შეფ-მზარეული გამოჩნდა “ტელევიზორიდან” BBC-ზე.

1947 წელს გაყიდვაში გამოვიდა პირველი მიკროტალღური ღუმელი.

1954 წელს გაიხსნა პირველი მაგდონალდსი კალიფორნიაში.

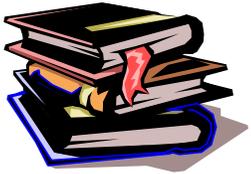
1965 წელს შეიქმნა პირველი ფოლადის ქილები კალის გარეშე.

1980-იან წლებში მიკროტალღური ღუმელი გახდა ხელმისაწვდომი და ნახევარფაბრიკატები გახდა პოპულარული.

1990-იან წლებში უფრო მეტი ყურადღება ექცეოდა საკვებ პროდუქტებს, პოპულარული გახდა ჯანსაღი კვება და სხვადასხვა დიეტები.

შედეგი - 1.

ნედლეულის დამუშავებისა და კერძების მომზადებისთვის ხელსაწყო-იარაღების, ელექტრო-აპარატურისა და დანადგარების გამოყენება.



დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიულსტუდენტისათვის

ხელსაწყო-იარაღებისა და მანქანა-დანადგარების უსაფრთხო მოხმარება, ხელსაწყო - იარაღების შერჩევა ნედლეულის პირველადი დამუშავებისთვის და ნახევარფაბრიკატების მოსამზადებლად. მზომი ხელსაწყოების გამოყენება.

სამზარეულოს ელექტრო, მექანიკური, აირის დანადგარების და ხელსაწყო იარაღების გაცნობა, აღწერა, დანიშნულება და მათი უსაფრთხო გამოყენების და ექსპლუატაციის წესების განმარტება უნდა განხორციელდეს არსებული სამზარეულოს ბაზაზე და შემდგომ უნდა გაგრძელდეს ინტეგრირებულად პრაქტიკული მეცადინეობების დროს, განსაკუთრებული საფრთხის შემცველი მჭრელი დანადგარების პრაქტიკული გამოყენება, როგორც არის მაგალითად სლაისერი, პირველ ეტაპზე უნდა განხორციელდეს მასწავლებლის უშუალო მონაწილეობით და კონტროლით.

სლაისერი: ეს ელექტრო მჭრელი დანადგარი ხშირად გამოიყენება პრაქტიკული მეცადინეობების დროს. სტუდენტებს უნდა აჩვენოთ მისი გამოყენების წესი და აუცილებლად აუხსნათ, რომ თითოეული ოპერაციის შემდეგ სლაისერი უნდა გამოირთოს და გაწმენდის წინ ცირკულარული დანა უნდა იქნას დაყენებული ნულოვან პოზიციაში და მისი ბრუნვა უნდა გაჩერდეს ბოლომდე. მოუყვანეთ კონკრეტული მაგალითები იმ სავალალო შედეგების და ტრავმებისა, რომელიც შესაძლოა გამოიწვიოს არასწორმა ექსპლუატაციამ.

არასათანადო ექსპლუატაციამ შეიძლება გამოიწვიოს მანქანა-დანადგარების მწყობრიდან გამოსვლა. მოიყვანეთ ხორცის საკეპი მანქანის დაზიანების მაგალითები, გატარების დროს უცხო საგნების (ხის კოვზისტარი, რკინის კოვზი, ჩამჩის ტარი და ა.შ.) გამოყენების შედეგად. მიკროტალღური ღუმელის შემთხვევაში, უნდა მიუთითოთ მოსწავლეებს რომ გაღობის ან თერმული დამუშავების დროს კატეგორიულად აკრძალულია რკინის ჭურჭლის ნივთების ან ვერცხლის კილიტის მოთავსება ღუმელში. გამონაკლისს წარმოადგენს მიკროტალღური ღუმელის გამოყენება „გრისის რეჟიმში“, როდესაც ჩართულია მხოლოდ ზედა გაცხელების ტენი.

აუცილებელია ზედმიწევნით ავუხსნათ და ვაჩვენოთ მოსწავლეებს თითოეული დანადგარის ექსპლუატაციის წესი : კონვექციური ღუმელი (აირის ან დენის), კონვექციური ღუმელი ორთქლით, ქურა, ბლენდერი, ორთქლის ქვაბი (განსაკუთრებულად საშიშია გახსნის დროს, ზედმეტი წნევის გამოშვების გარეშე), ვაკუმის აპარატი, „სუვიდის ქვაბი“ (ქვაბი ან ღუმელი ვაკუმის შეფუთვაში პროდუქტების მოსაბზადებელი დანადგარი), ტოსტერი, როსტერი, წვესაწური, მიქსერი, ბლენდერი, სალამანდრა, გრილი), და ა.შ.

სასურველია ყოველ დანადგართან იქნას გამოკრული ექსპლუატაციის მოკლე და თვალსაჩინო ინსტრუქცია, არასათანადო მოქმედების ან ოპერაციის ამკრძალავი სიმბოლო ან ნიშანი.

მაგალითად, ნიშანი რომელიც აფრთხილებს დენის გაყვანილობის შესახებ.



ძირითადი სამზარეულოს დანადგარები, ხელსაწყოები და იარაღები:



მრავალფუნქციური კონვექციური ღუმელი ორთქლით. აცხობს ერთდროულად რამოდენიმე პროდუქტს ან კერძს სხვადასხვა თაროებზე, მათ შორის თევზს და ნამცხვარს ერთდროულად.



კონვექციური ღუმელი ორთქლის გარეშე.



სლაისერი. განისაზღვრება სიმძლავრით და დანის დიამეტრით.



ხორცის საკეპი მანქანა. განისაზღვრება გატარებული ხორცის რაოდენობით საათში (კგ. / საათში).



ბოსტნეულის და ბაღჩეულის დასაქუცმაცებელი და გასახეხი მანქანა, „რობოკუბად“ წოდებული.



ხელის ბლენდერი. „ჩოპერი“-თ და ასათქვეფით.



სტაციონარული ან მაგიდის ბლენდერი.



პროფესიონალური ვაკუმის აპარატი კამერით (აერის ამოტუმბვა ხდება კამერაში).



საყოფაცხოვრებო, პატარა ვაკუუმის აპარატი კამერის გარეშე.



ტოსტერი.



როსტერი.



„სალამანდრა“ (ელექტრო დანადგარი ზედაპირული თერმული ზემოქმედებით. გამოიყენება „გრატენისთვის“, და კერძების გასაცხელებლად)



„სალამანდრა“ ლიფტით (ვერტიკალურად მოძრაობს დანადგარის ზედა ნაწილი).



მაკარონის ნაწარმის მოსახარში ქვაბი ქურისთვის.



მაკარონის ნაწარმის (პასტა) მოსამზადებელი ელექტრო დანადგარი.



ცომის გასაბრტყელებელი და „პასტის“ გასაკეთებელი მექანიკური დანადგარი.



სიფონი და სიფონის თავი. გამოიყენება სხვადასხვა არასაკონდიტრო მუსების, სუფლებების და აეროვანი სოუსების მოსამზადებლად. სიფონში სითხე ერევა გაზს წნევის ქვეშ.



ვაკუუმის პარკებში მოთავსებული კერძების ან პროდუქტების მოსამზადებელი ლუმელი (მომზადება „სუ ვიდ“-ში).



პიურეს ან კრემ სუპების მოსამზადებელი მექანიკური ხელსაწყო.



„ჩინური“ საწური.



მრავალფუნქციური სახეხი „მანდოლინა“.



საკონდიტრო ტომარა სხვადასხვა თავებით.



სამზარეულო ხელსაწყოების ნაკრები.



მაგიდის მიქსერი, „პლანეტარულ“ მიქსერად წოდებული.



ხელის მიქსერი.



ელექტრონული სასწორი.



სტუდენტის აქტივობა 1

მასწავლებელი უხსნის სტუდენტებს წონისა და მოცულობის საზომი ხელსაწყოების გამოყენების წესებს. აჩვენებს მათ ფხვიერი, მკვრივი, შეფუთული და თხევადი პროდუქტების აწონვა-აზომვის წესებს. თითოეული სტუდენტი პრაქტიკულად ასრულებს აწონვის და აზომვის პროცედურას რომელიმე პროდუქტის მაგალითზე. აგრეთვე მასწავლებელმა უნდა განუმარტოს სტუდენტებს მზომი ხელსაწყოების ჰიგიენური ექსპლუატაციის მნიშვნელობა.

ამ აქტივობას ასრულებს სათითაოდ ყველა სტუდენტი. ხდება ხელთ არსებული პროდუქტებისა და ნედლეულის წონის და მოცულობის დადგენა (მაგ. პედაგოგი სთხოვს სტუდენტს აწონოს 750 გრ. ფქვილი და მოათავსოს მის მიერ მითითებულ თასში). შესრულებული დავალება ფასდება შემდეგი კრიტერიუმებით:

- აზომვითი ხელსაწყო (წონის/მოცულობის ერთეულის) სისუფთავე და სიმშრალე;
- სასწორის ზედაპირსა და ასაწონ ობიექტს შორის, სტუდენტის მიერ საფენის მოთავსება (ამ შემთხვევაში „საფენის“ როლს შეიძლება ასრულებდეს, როგორც გამჭვირვალე ფირი აგრეთვე სპეციალური კონტეინერი). კრიტერიუმის შეუსრულებლობა შეცდომად აღითქმება და შემდგომ გამოსწორებას მოითხოვს;
- ტარის(დამხმარე ჭურჭლის) ე.წ. „განულები“ შესრულების აუცილებლობა;
- სასწორის კალიბრაციის(მექანიკური სასწორის შემთხვევაში) შესრულების აუცილებლობა;
- აწონილი/აზომილი ნედლეულის გადატანა შესაბამის ჭურჭელში, საკვების უვნებლობის და ჰიგიენის წესების გათვალისწინებით (იხ. მოდული „კვების ჰიგიენა“);
- ასაწონი და მოცულობის ასაზომი ხელსაწყო, მათ შორის დამხმარე ჭურჭლის გამოყენების შემდგომი გასუფთავების პროცედურების ჩატარება;

მზარეულის დანების ნაკრები



მასწავლებლის კომენტარი დანებზე საუბრის დროს:

დანა, ისვე როგორც სხვა სამზარეულოს იარაღი, უნდა იყოს გარეცხილი სამუშაო დღის მიწურულს. დანა, ან სხვა ხელსაწყო, ინახება მშრალ მდგომარეობაში. ევროპული სტანდარტების მიხედვით, სამზარეულო უნდა იყოს აღჭურვილი ულტრაიისფერი სადეზინფექციო დანადგარით. დანის ან სხვა იარაღის დეზინფექცია ხორციელდება დანადგარის ტექნიკური აღწერის შესაბამისად (მითითებულია დრო სრული დეზინფექციის დასასრულებლად).



მზარეულის ძირითადი დანა. (საჭრელი ზედაპირის სიგრძე უნა აღემატებოდეს 20 სმ.)



იაპონური მზარეულის დანა.



ბოსტნეულის დასამუშავებელი დანა.



ბოსტნეულის საფცქნელი დანა „peeler“.



ყველის დანა.



დეკორის დანა.



სამზარეულო ნაჯახი.



სამზარეულო მაკრატელი.



ხამანჭკების ნიჟარის გასახსნელი დანა.



ხორცის ძვლებიდან ასაჭრელი დანა.



გაყინული პროდუქტების დასაჭრელი დანა.



პიცის დასაჭრელი დანა.



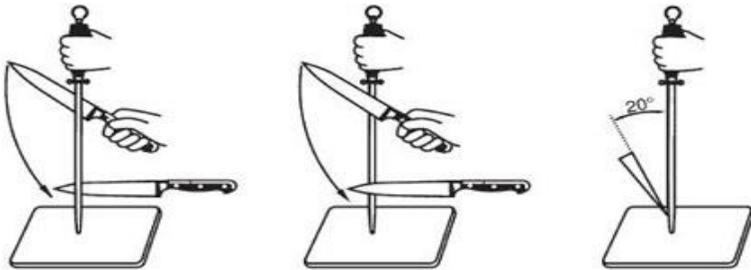
პურის დანა.



ბეხვეულის დასჭრელი დანები.



ფილეს დანა.



მასათით დანის გალესვის ტექნიკა.



დასაჭრელი დაფები.

სტუდენტს უნდა შევახსენოთ, რომ დაფის და დანის ტარების სხვადასხვა ფერი განპირობებულია ჰიგიენური მიზნებით (ე.წ. ჯვარედინი დაბინძურების თავიდან ასაცილებლად), ამავე დროს, ერთი და იგივე დაფის ფერის გამოყენებით ერთი და იგივე პროდუქტის დასამუშავებლად თავიდან ვიცილებთ გემოს აღრევის ალბათობას. ხმარების შედეგად დაფების ზედაპირი ისერება და ბაქტერიების გავრცელების ალბათობა იზრდება, სათანადო გარეცხვის მიუხედავად. ამ ვითარებაში საჭიროა დაფების დამუშავება სპეციალური შალაშინით და დაფების გარეცხვა სადეზინფექციო, საკვებად ვარგისიანი, ხსნარებით.



სტუდენტის აქტივობა 2

ჩვენ უნდა გვესმოდეს, რომ მიუხედავად ბევრი სხვა და სხვა დანიშნულების მქონე დანების არსებობისა, დაწყებით ეტაპზე, სასწავლო მასალის ასათვისებლად სტუდენტს მხოლოდ რამოდენიმე მათგანის გამოყენების ტექნიკის შესწავლა დასჭირდება. ძირითად ფუნქციას ნაკლავის/ხორცის დასამუშავებლად საჭირო დანებთან ერთად სამზარეულოში ასრულებს ე.წ. „შეფის დანა“. სამზარეულოში სამუშაოს დიდ მოცულობას მოიცავს ნედლეულის დაჭრა გარკვეული ზომის ნაჭრებად (ნედლეულის მექანიკური დამუშავების ერთ-ერთი ძირითადი სახეობა). ასეთი ტიპის სამუშაო კი „შეფის“ დანით სრულდება. ამიტომ დიდი მნიშვნელობა აქვს, რომ მზარეულის პროფესიული უნარების გრძელ სიაში, „შეფის“ დანის გამოყენების სრულყოფილ ტექნიკას სათანადო ყურადღება მიენიჭოს. პედაგოგი პროფესიული სტუდენტსთვის აწარმოებს „შეფის“ დანის გამოყენების ჩვენება-დემონსტრირებას, რაც თავისთავად ბევრ კომპონენტს შეიცავს. ესენია:

1. საჭრელი ზედაპირის(დაფის) სამუშაო მაგიდაზე მოთავსების წესი (სველი ტილოს, სველი ქალაღდი საფენად გამოყენება);

2.საჭრელი ზედაპირის (დაფის) ე.წ. „დამხმარე“ და „სამუშაო“ ზონების დადგენს და დანიშნულებისამებრ გამოყენება;

4.სამუშაო მაგიდასთან სწორი დგომის წესები;

5.დანის პირის სამუშაო ზონების განსაზღვრა;

6.დანით უსაფრთხო მუშაობის პრინციპი ნედლეულის სხვადასხვა ზომაზე დაჭრის დროს. ჭრისას დანის პირის საჭრელ ზედაპირთან კონტაქტური და უკონტაქტო მეთოდების გამოყენებისას მარჯვენა ხელის მოძრაობის და დანის დაკავების წესი (დანის პირის და საჭრელი ზედაპირის ერთმანეთის მიმართ პერპენდიკულარული განლაგების აუცილებლობის გათვალისწინებით). მარცხენა ხელის უსაფრთხო დგომის წესი(ჭრის დროს დანის პირის მარცხენა ხელის თითების ქვედა ფალანგების სახსრებთან შეხებისას(ცერა თითის გამოკლებით) უსაფრთხო სრიალის წესი, დაჭრისას მარჯვენა ხელის მოძრაობის ამპლიტუდის გათვალისწინებით), დაჭრის დროს ხელების (მარცხენასი, როგორც ფიქსატორისა და საჭირო

ზომაზე დაჭრის მაკონტროლებელისა და მარჯვენასი, როგორც მჭრელისა)სინქრონული მოძრაობის დაუფლება. *იმ შემთხვევაში თუ სტუდენტი ცაციაა, ხელების ფუნქცია იცვლება შესაბამისად;

7.დაჭრისას, ნაჭრის ზომის კონტროლი;

8. დანის გასუფთავების და შენახვის წესი;

9.საჭრელი ზედაპირის გასუფთავების და შენახვის წესი;

რჩევა პედაგოგს-დაჭრის ტექნიკის დასაუფლებლად ჩვენ ვურჩევდით პედაგოგს ნედლეულ მასალად გამოიყენოს ჩვეულებრივი ხახვი და მწვანელი. როგორც წესი, ამ პროდუქტების დაჭრა ყველაზე დიდ ცოდნას მოიცავს და თუ სტუდენტი მათთან მუშაობას ითვისებს სხვა ნედლეულის სწორი დაჭრა თავის თავად გამოსდის.

ჩვენ უკვე ავღნიშნეთ, რომ ამ მოდულში თითქმის ყველა შედეგზე სტუდენტი ინტეგრირებულად გადის. ამის მიზეზი კი კულინარული პროცესისი განუწყვეტლობაა. ჩვენ ვკითხულობთ რეცეპტს/ტექნოლოგიურ ბარათს, შემდეგ ვარჩევთ შესაბამის ინგრედიენტებს, ვამოწმებთ მათ ვარგისიანობას, ვამზადებთ ნახევარ-ფაბრიკატებს, ბოლოს ვამზადებთ კერძს და მივართმევთ სტუმარს. სასწავლო პრაქტიკის დროს ეს პროცესი, როგორც წესი(იშვიათი გამონაკლისების გარდა) განუწყვეტელია თუმცა ამ მოდულის პირველი შედეგი - ნედლეულის დამუშავება და კერძების მომზადებისთვის ხელსაწყო-იარაღების, ელექტროაპარატურისა და დანადგარების გამოყენებაა და ჩვენ სტუდენტს ვასწავლით დანის გამოყენების ძირითად ტექნიკას. ნედლეულის მოცემულ ზომაზე დაჭრას კი შევასწავლით კონკრეტული კერძისთვის ნახევარ-ფაბრიკატების მომზადების დროს. ამ შედეგისთვის, სტუდენტის უნარებს ზემოთ აღწერილი დაჭრის ტექნოლოგიის შესრულების კრიტერიუმების მიხედვით დავაკვირდებით.

კონკრეტულ დავალებას თითოეული სტუდენტი ცალ-ცალკე ასრულებს. პედაგოგი აკვირდება სტუდენტებს და მუშაობის პროცესში კორექტივები შეაქვს მათ ქმედებაში.

შენიშვნა: რა თქმა უნდა, ამ მოდულის პირველი შედეგის სასწავლო მასალების ამოწურვისთანავე ჩვენ არ უნდა ველოდოთ იმას, რომ სტუდენტი ბოლომდე დახვეწავს „შეფის“ დანით ნედლეულის დაჭრის ტექნიკას. მოდულის მსვლელობისას მას ხშირად მოუწევს ამ სავარჯიშოს შესრულება და საბოლოოდ იგი წარმატებით დაეუფლება ზემოთ ხსენებულ ტექნიკას. ბევრად ეფექტურ შედეგს კი მაშინ მიაღწევს თუ კლას გარეთაც შეასრულებს ამ სავარჯიშოებს.

პროდუქტის მექანიკური დამუშავებისთვის საჭირო ელექტრო-დანადგარების აღწერა და მათთან მუშაობის წესები

ნედლეულის დაჭრისთვის განკუთვნილ ხელის ინსტრუმენტებთან ერთად პროფესიულ სამზარეულოში აქტიურად გამოიყენება საჭრელი და დასაქუსმაცებელი მექანიკური დანადგარები. ჩვენ აუცილებლად უნდა შევასწავლოთ სტუდენტებს მსგავს აპარატებთან მუშაობის წესები. ეს აპარატებია ე.წ. სლაისერი, ბოსტნეულის კომბაენი(სხვა და სხვა ზომაზე საჭრელი და სახეხი აპარატი), ხორც-საკეპი მანქანა, ჩოფერი(დასაქუსმაცებელი), ბლენდერი(ასადღვები). სტუდენტს კარგად უნდა ესმოდეს თითოეული აპარატის დანიშნულება და უნდა ფლობდეს თითოეულ მათგანთან ეფექტური და უსაფრთხო მუშაობის წესებს.

მოდულის მსვლელობისას ყველა სტუდენტს მოუწევს ამ დანადგარებთან მუშაობა და პედაგოგის ამოცანაა აჩვენოს მათ ამ აპარატებთან მუშაობის მეთოდოლოგია შემდგომ კი სტუდენტების მხრიდან ამ წესების შესრულების ხარისხს დააკვირდეს.

ქვემოთ მოყვანილ სტუდენტის აქტივობების მაგალითებში ნაჩვენებია თუ რა სახის მარტივი დავალებების მიცემაა შესაძლებელია სასწავლო მასალების ფარგლებში და რა შესრულების კრიტერიუმებით უნდა ისარგებლოს პედაგოგმა სტუდენტის მიერ დავალების შესრულების ხარისხის შეფასების დროს.



სტუდენტის აქტივობა 3

სლაისერთნ მუშაობა:

სტუდენტებს ვავალებთ მაგ.ყაბაყის დაჭრას გრძელ ფირფიტებად(ყაბაყის გასწვრივ) ან რგოლებად. თან განუმარტავთ, რომ ფირფიტების სისქე უნდა იყოს 5 მმ.(სხვა და სხვა სტუდენტს შეიძლება დავავალოთ განსხვავებული დავალებები) ამ დავალების შესრულების კრიტერიუმები ამ შემთხვევაში იქნება შემდეგი:

1. სლაისერის დაშლა/აწყობისას იგი უნდა იყოს გამორთული დენის წყაროდან;
2. ბოსტნეული სათანადოდ(ჭრის მიმართულების მიხედვით) უნდა იქნას მოთავსებული მოძრავ ურიკაზე;
3. მანძილი სლაისერის დანასა და უძრავი სიბრტყის შორის უნდა იქნას დარეგულირებული ზუსტად შესასრულებელი ამოცანის მოთხოვნის მიხედვით;
4. მანძილი დანის გასწვრივ მოძრავი ხელის თითებისა დანამდე არ უნდა იყოს ნაკლები უსაფრთხოების ნორმებით დაშვებულისა;
5. დაჭრილი ბოსტნეული უნდა იქნას დაჯგუფებული და მოთავსებულ უნდა იქნას სათანადო ჭურჭელში;
6. მუშაობის დასრულებისთანავე სლაისერის დანა უნდა იქნას მოთავსებული ე.წ. ნულოვან მდგომარეობაში და სლაისერი უნდა იქნას გამორთული;
7. სლაისერი უნდა იქნას გათიშული დენის წყაროდან და მხოლოდ ამის შემდეგ სათანადოდ გაწმენდილი;

ხორცის საკვებ მანქანასთან მუშაობა:

სტუდენტებს ვაგალებთ ხორცის ან მცენარეული წარმოშობის პროდუქტების დაკვებვას მანქანის საშუალებით. ამ დროს ვაზუსტებთ დაკვების ხარისხს (ზადე წვრილი ნასვრეტებით, განიერი ნასვრეტებით, ორჯერ „გატარებული“, სამჯერ).

კარგი იქნება თუ პედაგოგი განუმარტავს სტუდენტებს ხორცის საკვები მანქანის მეშვეობით ძეხვეულის გულსართით დატენვის მეთოდსაც, თუმცა ეს მოდული ამის პრაქტიკულ განხორციელებას არ მოითხოვს.

1. საკვები მანქანის დაშლა/აწყობისას იგი უნდა იქნას გამორთული დენის წყაროდან;
2. საკვები მანქანის სამუშაო კამერა უნდა იყოს აწყობილი სათანადო სქემის მიხედვით და ჯეროვნად უნდა იქნას შეერთებული ძრავის ლილვთან;
3. დასაკვები პროდუქტი უნდა იქნას დაწვრილებული კონკრეტული მანქანის ტექნიკური მოთხოვნების მიხედვით;
4. დასაკვები პროდუქტი უსაფრთხოდ (სპეციალური ძელაკის საშუალებით) უნდა იქნას მიწოდებული სამუშაო კამერაში;
5. დაკვებილი („გატარებული“) მასსა უნდა იქნას მოთავსებული სათანადო ჭურჭელში;
6. სამუშაო კამერის მოხსნა მოძრავი მექანიზმიდან უნდა განხორციელდეს გამორთული დენის წყაროს პირობებში;
7. კამერა უნდა დაიშალოს, სათანადოდ გაიწმინდოს და მისი ნაწილები უნდა შეინახოს ჰიგიენის ნორმების გათვალისწინებით;

თბურ დანადგარებთან მუშაობის წესი

კულინარიის ხელოვნების უდიდეს ნაწილს მოიცავს ნედლეულის თბური დამუშავება, რომლის სახეობებსაც სტუდენტები მოცემული მოდულის მსვლელობისას ზედმიწევნით შეისწავლიან. კონკრეტული კერძის მომზადების ტექნიკით გათვალისწინებული ნედლეულის თბური დამუშავების ტიპის და ტემპერატურული რეჟიმის არჩევაზე ჩვენ მომდევნო შედეგების განხილვისას უფრო დაწვრილებით ვისაუბრებთ. ქვემოთ მოცემულ აქტივობაში კი მივცემთ სტუდენტს საშუალებას გაეცნოს თბური დანადგარების მუშაობის პრინციპებს და შეისწავლოს ამ დანადგარების მართვის მექანიზმები. განვიხილოთ, ტექნიკურად ერთ-ერთი ყველაზე რთული დანადგარის მუშაობის პრინციპები.



სტუდენტის აქტივობა 4

კონვექციურ ელექტრო-ღუმელის მართვის მექანიზმები

ღუმელში მოთავსებულ პროდუქტს სიმბურვალე გახურებული ჰაერის მეშვეობით გადაეცემა. თვით ჰაერი თბება ან დენის წყაროსთან მიერთებული ტენის საშუალებით ან კიდევ ღია ცეცხლის საშუალებით. ღია ცეცხლი შეიძლება იყოს როგორც ბუნებრივი აირის წვის შედეგი აგრეთვე შეშის ან ნახშირის წვის შედეგიც. გახურებული ჰაერის კონცენტრირება კი ხორციელდება ღუმელის დახურული კამერის საშუალებით. ნაკვერჩხალზე მწვადის მომზადებისას ხდება ანალოგიური პროცესი. იქაც სიმბურვალე ხორცის ნაჭრებს გადაეცემა გახურებული ჰაერის მეშვეობით იმ მცირე განსხვავებით, რომ ნაკვერჩხალზე მომზადებისას სითბოს დიდი ნაწილი იკარგება. ღუმელის კამერაში კი იგი პირიქით კონცენტრირდება შეზღუდული სივრცის ფარგლებში. გამთბარი ჰაერი, როგორც ცნობილია უფრო მსუბუქია და ზევით ამოდის. ამიტომ ღუმელის კამერაში მაქსიმალური სითბო სწორედ ზედა თაროზეა კონცენტრირებული. ამ გარემოების გათვალისწინებით თანამედროვე პრაქტიკაში იყენებენ ე.წ. კონვექციურ ღუმელებს. ასეთი ტიპის ღუმელებში ხორციელდება გახურებული ჰაერის ცირკულირება, რაც უზრუნველყოფს ტემპერატურის ერთიან მაჩვენებელს დახურული კამერის ნებისმიერ წერტილში.

ამ აქტივობაში სტუდენტი, ნედლეულის თბური დამუშავების იმიტაციისას შეისწავლის ღუმელის მართვას, რაც მომდევნო შედეგების მიღწევისას დაეხმარება კონკრეტული ამოცანის დამოუკიდებლად შესრულებაში. პედაგოგისათვის, სავარჯიშოს წარმატებით შესრულების შეფასების კრიტერიუმები შემდეგია:

1. ღუმელის შეერთება დენის წყაროსთან უსაფრთხოების ნორმების დაცვით;
2. ღუმელის დისფლეიზე სწორი ტემპერატურული რეჟიმის მითითება(რეჟიმს უთითებს პედაგოგი);
3. ჩამონტაჟებული თერმომეტრის(ასეთის არსებობის შემთხვევაში) დაპროგრამება დასამუშავებელი პროდუქტის შიდა ტემპერატურის კონტროლზე;
4. დისფლეიზე თერმული დამუშავების ხანგრძლივობის არჩევა;
5. ღუმელის ჩართვა/გამორთვა და პროგრამული მონაცემების „განულება“;

და ბოლოს, განვლილი მასალის ცოდნის გასამტკიცებლად ვაძლევთ სტუდენტებს დავალებას ჩამოთვალონ და მოამზადონ საჭირო იარაღები, ხელსაწყოები ან დანადგარები კონკრეტული ბოსტნეულის ან ბალჩეულის დასამუშავებლად. მაგალითად, კომბოსტოს დაჭრა შესაძლებელია, როგორც დანით (შესაბამისი დანა და დაფა) აგრეთვე სლანისერით (სლანისერი და ჭურჭელი დაჭრილი კომბოსტოსთვის).



სტუდენტის აქტივობა 5

კონკრეტული ნედლეულის დასამუშავებლად საჭირო იარაღების მომზადება:

1. კონკრეტული ოპერაციის ზუსტი აღწერა;
2. ამ ოპერაციის შესასრულებლად საჭირო იარაღების, დანადგარების და ხელსაწყოების ჩამოთვლა;
3. ამოცანის შესასრულებლად საჭირო ქმედებების თანმიმდევრობის ჩამოყალიბება;
4. ამოცანის დასრულების შემდგომი ქმედებების ჩამოთვლა;



სწავლებისათვის საჭირო რესურსები, მასალები, ინსტრუმენტები

ერთეულების ცხრილი სამზარეულოსთვის

თხევად ან მოცულობითი ერთეული			
1 ჩაის კოვზი		1/3 სუფრის კოვზი	5 მლ
1 სუფრის კოვზი	1/2 თხევადი უნცია	3 ჩაის კოვზი	15 მლ
2 სუფრის კოვზი	1 თხევადი უნცია	1/8 ჭიქა, 6 ჩაის კოვზი	30 მლ
1/4 ჭიქა	2 თხევადი უნცია	4 სუფრის კოვზი	59 მლ
1/3 ჭიქა	2 2/3 თხევადი უნცია	5 სუფრის კოვზი & 1 ჩაის კოვზი	79 მლ
1/2 ჭიქა	4 თხევადი უნცია	8 სუფრის კოვზი	118 მლ
2/3 ჭიქა	5 1/3 თხევადი უნცია	10 სუფრის კოვზი & 2 ჩაის კოვზი	158 მლ
3/4 ჭიქა	6 თხევადი უნცია	12 სუფრის კოვზი	177 მლ
7/8 ჭიქა	7 თხევადი უნცია	14 სუფრის კოვზი	207 მლ
1 ჭიქა	8 თხევადი უნცია/1/2 მწიკვი	16 სუფრის კოვზი	237 მლ
2 ჭიქა	16 თხევადი უნცია/1 მწიკვი	32 სუფრის კოვზი	473 მლ
4 ჭიქა	32 თხევადი უნცია	1 კვარტა	946 მლ

1 მწიკვი	16 თხევადი უნცია/ 1 მწიკვი	32 სუფურის კოვზი	473 მლ
2 მწიკვი	32 თხევადი უნცია	1 კვარტა	946 მლ 0.946 ლიტრი
8 მწიკვი	1 გალონი/ 128 თხევადი უნცია	4 კვარტა	3785 მლ 3.78 ლიტრი
4 კვარტა	1 გალონი/128 თხევადი უნცია	1 გალონი	3785 მლ 3.78 ლიტრი
1 ლიტრი	1.057 კვარტა		1000 მლ
128 თხევადი უნცია	1 გალონი	4 კვარტა	3785 მლ 3.78 ლიტრი
მშრალი და წონითი ერთეულები			
1 უნცია		30 გრამი (28.35 გ)	
2 უნცია		55 გრამი	
3 უნცია		85 გრამი	
4 უნცია	¼ გირვანქა	125 გრამი	
8 უნცია	½ გირვანქა	240 გრამი	
12 უნცია	¾ გირვანქა	375 გრამი	
16 უნცია	1 გირვანქა	454 გრამი	
32 უნცია	2 გირვანქა	907 გრამი	
1 კილოგრამი	2.2 გირვანქა/ 35.2 უნცია	1000 გრამი	

ტემპერატურის ერთეულები.			
ფარენგეიტი	ცელსიუსი	გაზის ღუმელის ნიშნული (მარკერი)	შენიშვნა
225	110	1/4	ძალიან დაბალი
250	120/130	1/2	ძალიან დაბალი
275	140	1	დაბალი
300	150	2	დაბალი
325	160/170	3	საშუალო
350	180	4	საშუალო
375	190	5	საშუალოზე მაღალი
400	200	6	საშუალოზე მაღალი
425	220	7	მაღალი
450	230	8	მაღალი
475	240	9	ძალიან მაღალი



მასწავლებელმა უნდა განმარტოს რომ მსოფლიოს თითქმის ყველა ქვეყანაში გამოიყენება ტემპერატურის ერთეული ცელსიუსი. ამერიკის შეერთებულ შტატებში, კანადაში და იამაიკაზე იყენებენ ფარენგეიტებს.

მეცნიერული გათვლებისთვის გამოიყენება ტემპერატურის ერთეული „კელვინი“.

პირველი შედეგის შეფასება

ტესტები მრავალარჩევნიანი პასუხებით

- 1) რა ერთეულებში იზომება მაცივრის ან მიკროტალღური ღუმელის შიდა მოცულობა?
 - ა) დეციმეტრებით.
 - ბ) კვადრატული სანტიმეტრებით.
 - გ) ლიტრებით.
 - დ) კუბური სანტიმეტრებით.

სწორი პასუხია ლიტრებით „გ“.

- 2) რა მინიმალური სიგრძის უნდა იყოს მზარეულის(ე.წ. „შეფის“) დანის პირი?
 - ა) 8 – 15 სმ.
 - ბ) 20 – 35 სმ.

გ) 35 – 40 სმ.

დ) 5 – 10 სმ.

სწორი პასუხია 20-35 სმ. „გ“.

3) რა ტემპერატურის ერთეულს იყენებენ ამერიკის შეერთებულ შტატებში?

ა) ცელსიუსს.

ბ) ფარენგეიტს.

გ) ჯოულს.

დ) კელვინს.

სწორი პასუხია ფარენგეიტი „ბ“.

შენიშვნა:

სამზარეულოში ჰიგიენური ნორმების დაცვა წარმოადგენს წინმსწრები სავალდებულო მოდულის „კვების ჰიგიენის“ საგანს. მასწავლებელმა უნდა გაამახვილოს სტუდენტების ყურადღება პირად ჰიგიენაზე და სამუშაო ადგილის მოვლა - დასუფთავებაზე. დაკვირვება და შეფასება ამ კუთხით ხორციელდება ყოველი პრაქტიკული მეცადინეობის დროს. დასკვნითი შეფასების დროს პირადი ჰიგიენა და სამუშაო ადგილის ორგანიზება და დასუფთავება უნდა შეფასდეს გარკვეული ქულით, არა უმეტეს 10% ჯამური ქულის.

შედეგი - 2



დამხმარე მასალა (პენდაუთი) პროფესიულ სტუდენტისათვის

პროდუქტისა და ნედლეულის არჩევა

ჩვენ უკვე ვახსენეთ ის გარემოება, რომ მზარეულის პროფესიის სპეციფიკიდან გამომდინარე სწავლის შედეგების გაყოფა და მათი შესწავლა ერთი მეორესგან დამოუკიდებლად ფაქტობრივად შეუძლებელია. ეს იმიტომ ხდება, რომ კერძის მომზადების ტექნოლოგიური პროცესი თანმიმდევრულად შეიცავს მოცემული მოდულის ყველა შედეგს (გამონაკლისია მხოლოდ და მხოლოდ ე.წ. ცივი კერძები, რომლებიც რიგ შემთხვევებში არ მოითხოვენ ნედლეულის თბურ დამუშავებას). ამიტომ თვით მოდულის სტრუქტურაც აგებულია ისეთი შედეგების თანმიმდევრული განლაგებით, რომლებიც ერთმანეთის მიყოლებით და ერთმანეთისგან განუყრელად მონაწილეობენ კერძის მომზადების ტექნოლოგიურ პროცესში. შედეგი „პროდუქტისა და ნედლეულის არჩევა“, კერძის მომზადების ტექნოლოგიური ციკლის ერთ-ერთი განუყრელი ეტაპია და სტუდენტის მიერ ამ შედეგზე გასვლა ხდება კონკრეტული მოდულით გათვალისწინებული ყველა მარტივი კერძის მომზადების დროს. ჩვენ ამ ნაწილში განვიხილავთ პროდუქტის და ნედლეულის შერჩევის სპეციფიკას. თუმცა პრაქტიკულად სტუდენტი შეასრულებს პროდუქტის შერჩევის ოპერაციას თითოეული კერძის მომზადების დროს, რაც უკეთ განუვითარებს მას ამ უნარს.



თემა - 1. პროდუქტისა და ნედლეულის სახეობის გათვალისწინებით ირჩევს პროდუქტსა და ნედლეულს.

საზოგადოებრივი კვების ობიექტის სახეობა (ქართული, ევროპული, შერეული, სხვა და სხვა ქვეყნის სამზარეულო, სწრაფი კვების ობიექტი, საწარმოს სასადილო, სამედიცინო დაწესებულების კვების ობიექტი, ან სხვა დაწესებულების კვების ობიექტი) და მენიუ განაპირობებს პროდუქტების და დამხმარე მასალების გამოყენების ნომენკლატურას. სასურველია სამზარეულოს და ინფორმატიკის მასწავლებლების თანამშრომლობა, რათა საერთო ძალისხმევით იქნას შედგენილი კვების ობიექტის პროდუქტების და დამხმარე მასალების შეკვეთის ფურცელი.

შეკვეთის ფორმა უნდა იყოს შედგენილი „ექსელში“ რათა მზარეულს გაუმარტივდეს რაოდენობების შეჯამება. შეკვეთის ფორმა შეიძლება იყოს ყოველდღიური ან მოიცავდეს რომოდენიმე დღეს.

შეკვეთის ფორმის მაგალითი.

ობიექტის დასახელება: რესტორანი „თოხლიაური“

თარიღი : 31.12. 2014

შეკვეთის პასუხისგებელი პირი: ვანო სამჭკუაშვილი.

პროდუქტის ან დამხმარე მასალის დასახელება	ერთეულის დაფასოვება.	საერთო რაოდენობა	პროდუქტის მოწოდების თარიღი (რამოდენიმე დღის	შენიშვნები
--	----------------------	------------------	---	------------

			შეკვეთის შემთხვევაში)	
შაქარი	1 კგ.	5 კგ.	31.12.2014	აგარის შაქარი
შესაფუთი ფირფიტა	30 მეტრიანი.	5 ცალი	31.12.2014	გერმანული

ხელმოწერა:

მასწავლებელმა უნდა განუმარტოს სტუდენტებს პროდუქტების შერჩევის და შეფასების პრინციპები და მეთოდები. მთავარი შეფასების მეთოდი არის ორგანოლექტილური: დაყნოსვა, ვიზუალური შეფასებით, დაგემოვნება, ხელით შეხება (პალპაცია). შეფუთული ან კონხერვირებული პროდუქტების შემთხვევაში, საჭიროა შენახვის ვადის შემოწმება და მექანიკური დაზიანებების დადგენა. გაყინული პროდუქტების შეფასების შემთხვევაში, აუცილებელი პირობა არის მისი გაღობა და შემდგომი ორგანოლექტილური შეფასება. პრაქტიკულ მაგალითზე მასწავლებელმა უნდა აჩვენოს სტუდენტებს ამა თუ იმ პროდუქტის შეფასება - შერჩევის მეთოდები.

მოვიყვანოთ, ნედლეულის არჩევის ერთ-ერთი მაგალითი:



სტუდენტის აქტივობა 6

მასწავლებელს წარმოუდგენს სტუდენტებს სიმინდის ფქვილის ორ ნიმუშს.

ერთი ნიმუში არის გაცრილი და აქვს კარგი გემოვნური თვისებები (მოტკბო გემო). მეორე ნიმუში არ არის გაცრილი და აქვს გამოკვეთილი მძაღე გემო.

სტუდენტები აგემოვნებენ ორივე ნიმუშს, პალპაციით ადგენენ ფქვილის ფრაქციის ზომას და თითოეული სტუდენტი წერილობით ან ზეპირად ახასიათებს ამ თუ იმ ნიმუშის ხარისხს. მასწავლებელი აფასებს არჩევანს და მიუთითებს ორივე ნიმუშის ორგანოლექტიურ თვისებებზე. ორივე ნიმუშისაგან მასწავლებელი ამზადებს კერძს (მაგალითად, მჭადს ან ჭვიშტარს) და სტუდენტებს ეძლევათ საშუალება დააგემვნონ ის.

აღნიშნული აქტივობა გამოირჩევა თვალსაჩინოებით და სტუდენტების უშუალო ჩართულობით პროდუქტის არჩევის პროცესში.

სასურველია მასწავლებელმა მოიყვანოს რამოდენიმე თვალსაჩინო ხარისხის და ფასის შეფარდების მაგალითი ამა თუ იმ პროდუქტის რამოდენიმე სავაჭრო ნიშნით გამოშვებული პროდუქციისა.

მაგალითად შეგვიძლია მოვიყვანოთ მაკარონის ნაწარმი. შევარჩიოთ “BARILLA” და “MAKFA” (საშუალო ფასის სეგმენტი) შევადაროთ ფასი და მოვხარშოთ „ფარფალეს“ ან „სპაგეტის“ სახეობის მაკარონის ნაწარმი.

სტუდენტებმა უნდა შეარჩიონ ესა თუ ის სავაჭრო ნიშანი და წერილობით ან ზეპირად დაასაბუთონ თავისი არჩევანი. შერჩევის კრიტერიუმები უნდა იყოს ფასი, მაკარონის ნაწარმის ხარშვის დრო ”ალ დენტე“ (მკვრივი ტექსტურა), პროდუქტის ფერი და გემოვნური თვისებები.

იმპორტირებული პროდუქციის შემთხვევაში, კვების ობიექტი ვალდებულია მოითხოვოს და შემდგომი შემოწმებისთვის იქონიოს წარმომავლობის და ხარისხის სერტიფიკატი. ადგილობრივი პროდუქციის გამოყენების შემთხვევაში, ობიექტის მესვეურებმა უნდა იქონიონ და ხარისხის შერჩევისას იხელმძღვანელონ ვეტერინარული (ხორცის პროდუქტის შემთხვევაში) ან საკვები პროდუქტის ხარისხის სერტიფიკატით.

სურსათის უსაფრთხოების და უვნებლობის საკითხები წარმოადგენენ პრე-რეკვიზიტი მოდულის „კვების ჰიგიენის“ საგანს (სურსათის უვნებლობის მართვის საერთაშორისო სისტემა - HACCP). კონკრეტულ მაგალითებზე მასწავლებლმა უნდა მიუთითოს სტუდენტებს კვების საფრთხის კრიტიკულ საკონტროლო წერტილებზე და კერებზე, როგორც არის მაგალითად სლასერის დანის შიდა ზედაპირი (მიუსადგომი გასაწმენდად), ხორცის საკეპი მანქანის დანის უკანა მხარე, ბლენდერის დასაქუცმაცებელი მექანიზმი (ყოველი გამოყენების შემდეგ ბლენდერი უნდა დაიშალოს და საგულდაგულოდ გაირეცხოს) და ა.შ.

- 1) **ბოსტნეულისა და ბაღჩეულის კლასიფიკაცია:** ბოლქვიანი, ნაყოფიანი, ფოთლოვანი, ღეროიანი, ფესვებიანი, ყვავილოვანი, მარცვლოვანი ბოსტნეული; ბოსტნეულის ადგილობრივი და უცხოური სახეები;

სანელებლები და სუნელები:

რადგან სუნელებს და სანელებლებს უკავიათ უმნიშვნელოვანესი ადგილი კულინარიაში, მათი წარდგენა, კლასიფიკაცია, გამოყენების არეალი და წესები წარმოადგენს მარტივი კერძების მომზადების აუცილებელ წინაპირობას.

პრაქტიკა გვიჩვენებს რომ სტუდენტების უმრავლესობა არ არის გათვითცნობიერებული სუნელების და სანელებლების საკითხში და არ იცინა მათი სახეობები და თავისებურებები. ამდენად საჭიროებას წარმოადგენს მათი სახეობების, დასახალებების, წარმომავლობის და დანიშნულების ახსნა-განმარტება და, შეძლებისდაგვარად, მათი ორგანოლეპტიკურად შეფასება. ის სუნელები და სანელებლები, რომელიც არ არის წარმოდგენილი სასწავლო სამზარეულოში მოცემულ მომენტში, უნდა იქნას წარდგენილი თვალსაჩინო მასალის მეშვეობით.



დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიულსტუდენტისათვის

სანელებლების მოკლე ენციკლოპედია



28 ყველაზე პოპულარული სანელებელი.

ქართული, რუსული და ინგლისური დასახელება, წარმომავლობა და გასაყიდი ფორმები.

დასახელება	წარმომავლობა	როგორ იყიდება	
ასაფეტიდა Асафетида (Asafoetida)		ირანი, ავღანეთი, ინდოეთი, ჩრდილოეთ პაკისტანი	გვხვდება ნატეხებად, უმეტესად იყიდება დაფქული
ვანილი Ваниль (Vanilla)		სამხრეთ ამერიკა, მადაგასკარი, სეიშელის კუნძულები, ტაიტი	ჭოტები (პარკები, Стручки), ექსტრაქტი ან ესენცია
ანისული Бадьян (Star Anise)		ჩინეთი, ვიეტნამი	ვარსკვლავის ფორმის მთლიანი ან დამტვრეული ჭოტები, დაფქული სახით
გარამ მასალა Гарам Масала (Garam Masala)		სანელებლების ნარევი ჩრდილოეთ ინდიიდან	მზა ნარევი, შემცველობა სხვადასხვაა და დამოკიდებულია რეგიონზე და დანიშნულებაზე.
მიხაკი Гвоздика (Cloves)		ინდონეზია, მალაიზია, მადაგასკარი, ზანზიბარი, შრი ლანკა	მთლიანი ფამხმარი კვირტები (почки), ან დაფქული სახით

მდოგვი
Горчица
(Mustard)



თეთრი/ყვითელი თესლები ევროპა, ამერიკა, ყვითელი ჩინეთი, ინდოეთი

თეთრი/ყვითელი თესლი ან ფხვნილი, შედის ინგლისური და ამერიკული მდოგვის შემადგენლობაში. ყავისფერი თესლი, შედის დიჟონური მდოგვის ნარევიში.

კოჭა, ჯანჯაფილი
Имбирь
(Ginger)



ტროპიკებში

ნედლი, გამხმარი, დაფქული, დაკონსერვებული სიროფში და დაკრისტალებული.

ილი
Кардамон
(Cardamom)



სამხრეთ ინდოეთი (კერალა), შრი ლანკა, ცენტრალური ამერიკა, ტანზანია, ვიეტნამი

ღია მწვანე კოჭები ან თესლი, ასევე დაფქული.

კაიანე, კაიანური წიწკა
Кайенский перец
(Cayenne pepper)



სამხრეთ ამერიკა, მექსიკა, ინდოეთი, ჩინეთი, ინდონეზია, ტაილანდი

მთლიანი გამხმარი, დაფქული სახით

ნიახურის თესლი
Семена сельдерея
(Celery seed)



ევროპა, ჩრდილოეთ აფრიკა, ჩრდილოეთ ამერიკა, ინდოეთი

მცირე ზომის თესლები ან დაფქული.

დარიჩინი
Корица
(Cinnamon)



შრი-ლანკა და სეიშელის კუნძულები

მთლიანი ღეროები ან დაფქული სახით

ქინძი
Кориандр
(Coriander)



ინდოეთი, ახლო აღმოსავლეთი, ამერიკა

თესლი და დაფქული სახით

ძირა
Кумин
(Зира)Кумин(Cumin)



ჩრდილოეთ აფრიკა, ხმელთაშუა ზღვის კუნძულები, ახლო აღმოსავლეთი, ინდოეთი, ინდონეზია, ჩინეთი,

მთლიანი მარცვლები ან დაფქული სახით

ქურქუმა
Куркума Куркума
(Turmeric)



ინდოეთი, ინდონეზია, ჩინეთი, კარიბის კუნძულები, ახლო აღმოსავლეთი

კაშკაშა ყვითელი ფხვნილი, იშვიადად ნედლი ან გამხმარი ფესვი

ხაშხაშის თესლი
Мак Мак
(Poppy Seeds)



ახლო აღმოსავლეთი, ხმელთაშუა ზღვის კუნძულები, ევროპა, ინდოეთი, ჩინეთი, კანადა

მონაცრისფრო თესლი, ასევე გვხვდება ყვითელი ან ყავისფერი

ღვია
Можжевельник
(Juniper)



ევროპა (განსაკუთრებით სამხრეთ და აღმოსავლეთ ევროპა), აშშ

იისფერ-შავი თესლი

ჯავზი, მუსკატის კაკალი
Мускатный орех
(Nutmeg)



ინდონეზია, მალაიზია, გრენადა

მთლიანი ან დაფქული სახით

შამბალილა, ულბო
Пажитник (Шамбала)
(Fenugreek)



ინდოეთი, პაკისტანი, ხმელთაშუა ზღვის ქვეყნები, არგენტინა

ყვითელი თესლები

პაპრიკა, ბულგარული წიწაკა
Паприка
(Paprika)



აღმოსავლეთ ევროპა, ესპანეთი

წითელი ფხვნილი, ასევე ესპანური შებოლილი (пимьенто) ან დაკონსერვებული.

პილპილი, მარცვლები
Перец горошком
(Peppercorns)



ინდოეთი, ინდონეზია, მალაიზია, ბრაზილია

შავი, თეთრი, წითელი და მწვანე, მთელი ან დამტვრეული მარცვლები, აგრეთვე დაფქული სახით

თუთუბო
Сумах
(Sumac)



სიცილია, სამხრეთ იტალია, ახლო აღმოსავლეთი

უმეტესად დაფქული, იშვიათად ნაყოფი ან თესლი

სიჩუანური წიწაკა
Сычуаньский перец
(Szechuan pepper)



ჩინეთი

მოწითალო-მოყავისფრო ნაყოფი

თამარჰინდი, თაფლინდი
Тамаринд
(Tamarind)



ინდოეთი, სამხრეთ აზია, ახლო აღმოსავლეთი

კოჭები წებია თესლებით, მუქი ყავისფერი წებია ბოჭკოვანი ბრიკეტი ან მუქი ფერის კონცენტრირებული პასტა

კვლიავი
Тмин
(Caraway)



ჰოლანდია, გერმანია, პოლონეთი, აშშ, კანადა, მაროკო

თესლები, ზოგჯერ დაფქული სახით

კამა
Укроп
(Dill)



პოლონეთი, დიდი ბრიტანეთი, თურქეთი

თესლები

ცერეცო, დიდი კამა
Фенхель
(Fennel Seed)



ევროპა, ამერიკა, ინდოეთი, ავსტრალია,
იაპონია, ახლო აღმოსავლეთი

მომწვანო თესლები

ზაფრანა
Шафран
(Saffron)



ესპანეთი, ირანი, თურქეთი, საბერძნეთი,
მაროკო

რტოები ან ფხვნილი

**ბაჰარი (იამაიკური
პილპილი)**
Ямайский душистый
перец
(Allspice)



გრენადა, იამაიკა, ცენტრალური და
სამხრეთ ამერიკა

მარცვლები ან ფხვნილი

ზემოთაღნიშნული ბოსტნულის, ბალჩეულის, ფოთლოვანი, ბოლქვიანი, ღეროვანი და ა.შ. მცენარეების შეთხვევაში აგრეთვე ვიყენებთ თვალსაჩინო მასალას იმ სახეობების წარსადგენად, რომელიც არ მოიპოვება ადგილობრივ ბაზარზე ან, გარკვეულ მიზეზთა გამო, არ შედის სასწავლო პროგრამის ჩამონათვალში. ზემოთაღნიშნული პროდუქტების კვებითი და ენერგეტიკული ღირებულება წარმოადგენს პრერიკვიზიტის მოდულის „საკვები პროდუქტების ტექნოლოგიის“ საგანს.

თვალსაჩინო მასალის მაგალითები:



ავოკადო (*Persea americana*), რომელსაც შინაურულად „ალიგატორის მსხალსაც“ ეძახიან დაფნისებრთა ოჯახის მარადმწვანე ხეა. მიუხედავად იმისა, რომ ხილია, ბევრი მას ბოსტნეულად მიიჩნევს. თუმცა დანამდვილებით ვერაფერს გეტყვით, ამერიკელები, ჩვენგან განსხვავებით, წიწაკასაც ხილად თვლიან. მოკლედ, ხილია თუ ბოსტნეული, ძალიან სასარგებლო და გემრიელი „ვინმეა“. საკმაოდ უპრეტენზიო გემოსია და ცხიმის მაღალი შემცველობის გამო ნაზი, კარაქისებური სტრუქტურა აქვს. მას ძირითადად, ბუტერბროდებში და ცივ სალათებში იყენებენ. ძალიან გემრიელია ავოკადის პიურეც ხორცთან ერთად. ოღონდ, პიურემ სასიამოვნო მწვანე ფერი რომ არ დაკარგოს (არ დაიჟანგოს), ლიმონის ან ლაიმის წვენი უნდა მოასხათ. მისი ყველაზე პოპულარიული კერძია მექსიკური სოუსი „გუაკამოლე“ – 1 ც წითელ ცხარე წიწაკას გავაცალოთ თესლი და დავჭრათ წვრილად, ასევე წვრილად დავჭრათ 1 ც პამიდორი, 1 პატარა თავი ხახვი, და რამდენიმე ღერი ნიახური, დავუმატოთ მარილი და ბლენდერში ვაქციოდ პიურედ. ავოკადო გავჭრათ შუაზე, კოვზით ამოვიღოთ რბილობი და მოვასხათ 2 ს/კ ლიმონის ან ლაიმის წვენი, მერე კოვზით ავზილოთ, ოღონდ მთლად პიურედ ნუ ვაქცევთ და გადავურიოთ პამიდვრიან მასას „გუაკამოლე“ ჰაერზე მუქდება, ამიტომ მას არ ინახავენ, დამზადებისთანავე მიირთმევენ.



ახლა ცოტა მის ედრიუს სფეროშიც გადავიჭრები. ოთახის პირობებში კურკიდან ავოკადოს ხის გახარება ძალიან ადვილად შეიძლება. ამისათვის კურკა „გაატყავთ“ და ქვედა უფრო ფართო მხარით მიწაში 2-3 სანტიმეტრის სიღრმეზე ჩაარჭვით და მერე, პერიოდულად მორწყით ხოლმე. ახლა მეორე, უფრო საინტერესო და დეკორატიული დატვირთვის მქონე მეთოდს გასწავლით. კურკას კანს ნუ გააძრობთ, ქვედა მხარეს, აკურატულად გაუკეთეთ სამი ნახვრეტი და ნახვრეტებში ჩაარჭვით ასანთის ღერები (რათქმაუნდა ფოსფორიანი ბოლოთი არა) ან კბილის საჩიჩქნი ჩხირები და ამ სამაგრების მეშვეობით ჩამოდეთ ჭიქაზე. ჭიქაში ჩაასხით წყალი, ისე რომ კურკა ოდნავ სველდებოდეს. კურკაც მალე დაფესვიანდება და პატარა ფოთლებსაც ამოიღებს (მოსავლის აღებას თუ აპირებთ, ჭიქაში ნუ დატოვებთ, ქოთანში გადარგეთ). სხვათა შორის, ძალიან ლამაზი ხეა. ჩემმა ავოკადომ რატომღაც არსებობის მეორე წლისთავზე თვითლიკვიდაცია გამოაცხადა და ერთ ღამეში

გახმა, მაგრამ ისე, გაითვალისწინეთ რომ 8 მეტრის სიმაღლის იზრდება, წელიწადში 150 კგ ნაყოფს იხამს (საქართველოს პირობებში მშვენივრად ხარობს) და თითო ცალი ავოკადო თბილისში 8-9 ლარი ღირს... მშვენიერი ბიზნესია.



მანგო - მას ორნაირად მიირთმევენ: მკვახეს (მწვანეს) და მწიფეს. ახლა ინფორმაცია ფიტოთერაპიისა და სახალხო მედიცინის მოყვარულთათვის - მკვახე მანგოს ძირითადად სამკურნალო თვისებების გამო ეძლევიან - იგი საგრძნობლად აუმჯობესებს კუჭ-ნაწლავის მოქმედებას და დღეში სულ 2 ცალი თავიდან აგაცილებთ დიარეას, ყაზობას და ბუასილს. ასევე, წმინდავს ნაღვლის ბუშტს და ღვიძლს. კარგად მოქმედებს სისხლძარღვების ელასტიურობაზე და რკინის მაღალი შემცველობის გამო შეუცვლელია ანემიის დროს. და ყველა სიკეთესთან ერთად, ავიტამინოზის პირველი წამალიცაა. თუმცა ისიც უნდა გაითვალისწინოთ, რომ მკვახე მანგო ძალიან მჟავა და მისი დიდი ოდენობით ჭამა, ზოგიერთ დაავადებას ამწვავებს (მაგალითად მჟავიანობას, კუჭის წყლულს, ყელის ტკივილს და ა.შ.)



რაც შეეხება მწიფე მანგოს, დიდი ოდენობით A ვიტამინის შემცველობის გამო შესანიშნავად მოქმედებს მხედველობაზე, უებარია „ქათმის სიბრმავის“, რქოვანას სიმშრალის და თვალის სხვა დაავადებების დროს, აუმჯობესებს იმუნიტეტს და ამ ყველაფერს თავი რომ დავანებოთ, ძალიან გემრიელი, დაშაქრული და არომატული ხილია. ქართველებს აქაც არ გაგვიმართლა - თბილისის სუპერმარკეტებში წარმოდგენილი მანგო მკვახე (მწვანე) აღარაა და კუჭ-ნაწლავის სამკურნალოდ აღარ გამოგვადგება, მაგრამ არც მწიფეა... მწიფე ნაყოფს თითო რომ დააჭერ, ოდნავ რბილი უნდა იყოს (როგორც მწიფე ატამი). მე ჩვენს მაღაზიებში ორნაირი მიწახავს, ან ნახევრად მკვახე, რომელიც უნდა იყიდო, მოთმინებით აღიჭურვო და 2 კვირა მაინც უნდა დაელოდო მის დამწიფებას (და კაცმა არ იცის დატკბება თუ არა), ან იმდენად დარბილებული, რომ უკვე ლპობა აქვს დაწყებული... მანგოს გასინჯვას მაინც თუ არ დაიშლით, ასეთ გამოსავალს შემოგთავაზებთ: ხილად ჭამით სიამოვნებას მართლა ვერ მიიღებთ, სალათებში კი, სადაც მისი სიტკბო არ გჭირდებათ (არომატი დაივიწყეთ), ნახევრადმწიფე ნატურალური მანგო გამოიყენეთ, ნამცხვრებში კი მანგოს კომპოტი (კონსერვი).



ფიზალისი ერთწლიანი ბალახოვანი მცენარე და პამიდვრის ნათესავია. მიირთმევენ როგორც უმად, ასევე თერმოდამუშავების შემდეგაც. ვისაც მარწყვი, კივი, ხურტკმელი და ამ ტიპის ხილი გიყვართ, ძალიან მოგეწონებათ. ხშირად იყენებენ ტორტის მოსართავადაც. გურმანები იმასაც ამტკიცებენ, რომ პამიდვრის მსგავსად დამწნილებული ფიზალისი ყველაზე გემრიელი და დელიკატური „ზაკუსკაა“. მე პირადად, უმადაც სიამოვნებით გეახლებით და საკუთარ აივანზეც ყოველ წელს ვთესავ (ერთ ცალ ნაყოფს შუაზე გახლიჩავთ და ქოთანში ჩამარხავთ. უპრობლემოდ იზრდება).



პომელო გრეიფრუტისა და ფორთოხლის აზიელი მეგობარია. გამოირჩევა განსაკუთრებით დიდი ზომითა და ძალიან ნაზი, თითქმის პარფიუმერული არომატით. რაც შეეხება მის ღირსებებს, სხვა ციტრუსებთან შედარებით: ბევრად უფრო დიდია ვიდრე გრეიფრუტი და ფორთოხალი; ბევრად უფრო ნაზი გემო აქვს; ბევრად უფრო წყლიანია; და ყველა იმ სასარგებლო ნივთიერებას შეიცავს (ოღონდ ბევრად დიდი ოდენობით), რასაც გრეიფრუტი; საკმაოდ ტკბილია, ადვილი გასაფცქვნელია და ერთი ნაყოფი 3-4 ადამიანს თავისუფლად ყოფნის. პომელოს არჩევსას ერთი მარტივი წესი დაიმახსოვრეთ. დასუნეთ, რაც უფრო მკვეთრი და სასიამოვნო სუნის მით უფრო ტკბილი და მწიფეა ნაყოფი. მოხმარების წესი ასეთია, გაფცქვნით, ლებნები დააცალკევით და მიირთვით (თუ არ დაგეზარებათ, შეგიძლიათ ლებნებს კანი თამამად გააცალოთ, საკმაოდ მკვრივია და არ გაიწუწებით).



პაპაიას ზოგან პურის ხეს, ზოგან ნესვის ხესაც ეძახიან. ძირითადად მექსიკასა და სამხრეთ ამერიკაში ხარობს. როგორც წესი, მას უმად მიირთმევენ გათლილ და თესლგაცილილ მდგომარეობაში. ნახევრადმკვახე ნაყოფისგან სალათებს აკეთებენ. გამომცხვარ პაპაიას პურის სუნი ასდის და სწორედ ამიტომაც მოიხსენიებენ ბევრგან „პურის ხედ“. მწიფე ნაყოფს წესით მოტკბო გემო და დამახასიათებელი არომატი უნდა ჰქონდეს. მე რაც მიჭამია, რაღაცით უსუნო და უგემურ მკვახე ნესვს წააგავს და საკმაოდ ნეიტრალური გემო აქვს. ქოთანში მისი გახარებაც ადვილია (მიწაში თესლის ჩამარხვის გზით) და საკმაოდ ლამაზი „პალმის“ ხე იზრდება.



მარაკუია - მიუხედავად იმისა, რომ ამ ხილის არომატზე და გემოზე ვგიჟდები (კომპოტებიდან და წვენებიდან), არ მოგატყუებთ და ნატურალური არ გამისინჯავს. და ახლავე გეტყვით რატომ, „პოპულში“ ცალი 5 ლარად შეფასებული საეჭვოდ ჩაშავებული და დამჭკნარი კაკლისხელა ნაყოფის დანახვამ გულწრფელად აღმამფოთა. ჯერ ერთი, მომჟაო-მოტკბო გემოს გამო მარაკუიას უფრო ნამცხვრებსა და წვენებში იყენებენ და, მეორე, ფეიხოსასა და ზღმარტლის მსგავსად, მისი მხოლოდ გული იჭმევა (კოვზით). თავად წარმოიდგინეთ, თუნდაც ლათინული ამერიკიდან შემოტანილი რამდენი ხუთლარიანი ფეიხოა უნდა იყიდო, გინდა საჭმელად და გინდა წვენის დასაწურად, როცა იქვე ლიტრანი ნატურალური წვენი იგივე ფასი (და ნაკლებიც) ღირს. კიდევ ერთი საინტერესო ფაქტი, მარაკუიას (მცენარეს) სამეგრელო და აჭარა მიაქვს და ყოველ მეორე ეზოში ყვავის. როგორც წავიკითხე, ნაყოფი რომ გამოისხას, კივის მსგავსად „დედალ-მამალი“ ძირებია საჭირო. აგრონომიაში დიდად ვერ ვერკვევი, მაგრამ ნუთუ ასე ძნელია ამ საკითხის მოგვარება და საჭირო სქესის მარაკუიის ნერგის გამოყვანა? რაღაც არამგონია.



კარამბოლა ანუ როგორც ხალხში ეძახიან „ტროპიკული ვარსკვლავი“, ორი ტიპის არსებობს - ნაკლებად ტკბილი და უფრო ტკბილი. მისი ხრაშუნა და საკმაოდ სასიამოვნო არომატის მქონე ნაყოფი ჰორიზონტალურად გაჭილ მდგომარეობაში ხუთქიმიანი ვარსკვლავის ფორმისაა და ამიტომ მას ძირითადად კოქტეილების და ხილიანი ნამცხვრების მოსართავად იყენებენ. და რაც არ უნდა გასაოცრად მოგეჩვენოთ, უფრო მეტად მჟავე კარამბოლა ფასობს და მისგან კონსერვებსა და სალათებს ამზადებენ. იჭმევა მთლიანად.



გუავა ესპანელებმა პირველად პერუში ნახეს და 1553 წლის „პერუს ქრონიკებშიც“ დაუყონებლივ მოიხსენიეს. როგორც ამბობენ, სწორედ მისმა ღვთაებრივმა არომატმა აფიქრებინა ესპანელებს, რომ „მიწიერ სამოთხეში“ მოხვდნენ. იდეალში, გუავას საკმაოდ მძლავრი და მარწყვის, კომშის და ანანასის მაგვარი არომატი აქვს. იჭმევა კანიანად და მისი რბილობი სტრუქტურით მსხალს წააგავს, მაგრამ აურაცხელი და მაგარი კურკა საკმაოდ უსიამოვნო გადასაყლაპია. როგორც ამბობენ, მიჩვევა უნდა. მის ნატურალურ წვენს იმდენად სასიამოვნო გემო და არომატი აქვს, რომ პირადად მე, თბილისში ნანახი მწვანე, დამჭკნარი, გაქუცული და უთუსბირად დაფასებული გუავას გასინჯვა ვერ გავრისკე.



ლიჩის და რამბუტანის ანუ „ჩინური ქლიავის“ დაგემოვნებას კი ნამდვილად გირჩევთ, ძალიან წვნიანი და ტკბილი ხილია. თეთრ, ჟელესმაგვარ რბილობს სულ ოდნავ ღვინის არომატი დაჰკრავს. კანი და კურკა არ იჭმევა და სწორედ თეთრ რბილობში მოთავსებული დიდი და შავი კურკის გამო ეძახიან ჩინელები ლიჩის

„დრაკონის თვალს“. რამბუტანი ლიჩის „ბანჯგვლიანი“ ნაირსახეობაა და ისიც ძალიან გემრიელია. ჭიქაში ჩაგდებული რამდენიმე ცალი ლიჩი არაჩვეულებრივ არომატს აძლევს შამპანურს ან არაყს. მიირთვით, არ ინანებთ!



მოკლედ, შეიძლება რაღაც კიდევ იყიდება, მაგრამ მე არ შემხვედრია. უბრალოდ, სტატიის ბოლოში გავედი და მივხვდი, რომ მთელი ეს უცხო ხილი ადვილად მრავლდება, და საქართველოშიც თავისუფლად ხარობს. ჩვენი სოფლის მეურნეობის მუშაკების მხრიდან თავი დაჩაგრულად და გაბითურებულად ვიგრძენი. საკუთარ აივანზე მართლა ბოტანიკურ ბაღს ხომ არ გავაშენებ? დარგეთ ავოკადოები, ლიჩი, კარამბოლა და მეც მაჭამეთ და გაიტანეთ მზეს დანატრებულ ევროპის ქვეყნებში, სადაც ტკბილი ხილი ოქროზე უფრო ძვირად ფასობს.

ნაკლებად ცნობილი ბოსტნეული

ადგილობრივ ბაზარზე ჩვენ, რა თქმა უნდა, ვიცით თუ რას შემოგვთავაზებენ. ეს სეზონებზეა დამოკიდებული. ვფიქრობთ, რომ ვიცნობთ ყველა ბოსტნეულს და ხილს რომელიც იზრდება დედამიწაზე უფრო მეტიც, როგორც წესი ჩვენ ვიცით ისეთი ბოსტნეული და ხილი რომელიც მსოფლიოს შორ კუთხეში გაიზარდა, მაგრამ მალევე გახდა პოპულარული ყველგან. თუმცა ბუნებაში არსებობს სხვა მრავალი ნაყოფი, რომელიც თაობიდან თაობას გადაეცემა მაგრამ, მსოფლიოში პოპულარული არ ხდება.



აკრძალული ბრინჯი - ამ ბრინჯის ჯიში, რომელიც ჩინეთში წარმოიშვა შავი ფერისაა, მისი მომზადებისას ის ხდება მუქი იასამნისფერი და აქვს კაკლის სუნი. ის მდიდარია ანტოციანინით და შეიცავს უამრავ ვიტამინს. მას ჰქვია "აკრძალული ბრინჯი" რადგან მხოლოდ სამეფო ოჯახის წევრებს შეუძლიათ გამოიყენონ ის.



საზამთროს ბოლოკი - ის არის საკმაოდ დიდი ფესვი, დაახლოებით ბეისბოლის ბურთისხელა. 73-76 მილიმეტრამდე. მიეკუთვნება კომბოსტოს ოჯახს და აქვს მწარე გემო. საზამთროს ბოლოკი- როგორც სახელი მიგვანიშნებს არის მინიატურული საზამთრო. მას აქვს მწვანე ან თეთრი კანი ხოლო შიგნით მოვარდისფერო გული. ეს ნაყოფი მდიდარია ასკორბინის მჟავით, ფოლიუმის მჟავით და კალიუმით. ასევე შეიცავს კალციუმს, მაგნიუმს და სპილენძს.



მცირე გოგრა - ნახევრად ამერიკული მცირე გოგრაა რომელიც, სხვა ქვეყნებისგან განსხვავებით ამერიკაში იყიდება. ეს ბოსტნული იმდენად მცირე ზომისაა რომ, ადვილად შეესაბამება პალმას. მას აქვს სასიამოვნო ტკბილი გემო და მდიდარია კალციუმით, მაგნიუმით, კალიუმით, ფოსფორით, ვიტამინთ და ბეტა კაროტინით. ის ხშირად გამოიყენება ჰელოუინისათვის.



ტკბილი წიწაკა - ეს წიწაკა განსხვავდება ყველა იმ წიწაკებისაგან, რომელსაც ჩვენ გამოვიყენებთ, რადგან დამწიფებისას ხდება ყავისფერი. მას აქვს ტკბილი გემო და კარგია სალათებისათვის. ეს ეგზოტიკური სახეობის ტკბილი წიწაკა ამერიკის შეერთებულ შტატებში იზრდება.



იაპონური თეთრი ბადრიჯანი - ეს იაპონური კვერცხის ფორმის თეთრი ბადრიჯანი ძალიან იშვიათი ჯიშია, ის იშვიათადაა გაშენებული. ეს ბადრიჯანი კარგ მოსავალს იძლევა მაგრამ მას ჩვეულებრივი ბადრიჯანისგან განსხვავებული ფერი აქვს და ამიტომ, არ არის პოპულარული.



იტალიური ყვავილოვანი კომბოსტო - იტალიური ყვავილოვანი კომბოსტოს ფორმა არ განსხვავდება ჩვეულებრივი ყვავილოვანი კომბოსტოსგან, მათ მხოლოდ ფერი განსხვავებთ. მაგრამ მათგან შეგიძლიათ ჩვეულებრივად გააკეთოთ ერთიდაიგივე კერძები. ყვავილოვანი კომბოსტო მდიდარია ვიტამინ C-თი, ის ასევე მდიდარია ანტოციანინით, რომელიც ხელს უშლის თავის ტკივილს და გულის დაავადებას.



ოქროსფერი ყაბაყი - ოქროსფერ ყაბაყს ბოსტნეულის მოყვარულები ხშირად მიირთმევენ, მაგრამ ისინი ბაზარზე არ იშოვება. ოქროსფერი ყაბაყი არის ნაკლებად წყლიანი და აქვს ნაკლები თესლი ვიდრე სხვა ტიპის ყაბაყს. მას აქვს სასიამოვნო რბილი გემო.



თეთრი ჭარხალი - ამ ჭარხალს მოტკბილო გემო აქვს, მაგრამ ფერმა შეიძლება გაგაოცოთ. ის ჩვეულებრივი ჯიშის ჭარხლისგან განსხვავებით თეთრი ფერისაა. თეთრი ჭარხალი მდიდარია კალიუმით, რკინით, მაგნიუმით, მანგანუმით და ფოსფორით.



ლურჯი სიმინდი - ამ ჯიშის სიმინდი გამოირჩევა მუქი ფერით. ის მოჰყავდათ ძველ Hopi-ში, ინდიელ ხალხში და აქედან გამომდინარეობს მისი სახელი "Hopi Blue Corn" ლურჯი სიმინდით ათი ათსობით წელი იკვებებოდა ხალხი მაგრამ, ახლა თეთრი ან ყვითელი სიმინდი უფრო პოპულარულია. ლურჯ სიმინდს აქვს ტკბილი გემო.



იასამნისფერი კარტოფილი - ამ კარტოფილის ჯიში აოცებს ხალხს, რადგან მისი "კანი" იასამნისფერია. ის შეიცავს დიდი რაოდენობით ანტოციანინს და ძლიერ ანტიოქსიდანტებს, რომელიც ხშირად გვხვდება იასამნისფერ ბოსტნეულში, ბადრიჯნის ჩათვლით. მიუხედავად მისი უჩვეულო ფერისა, ის გემოთი არ განსხვავდება ჩვეულებრივი კარტოფილისგან. ხოლო მისი მომზადებისას ის იასამნისფერს არ კარგავს.



თეთრი სტაფილო - თეთრი სტაფილო დიდი ხნის წინ არსებობდა სანამ, ყვითელ და წარინჯისფერ სტაფილოებს გამოიყვანდნენ. ეს სტაფილო ძალიან ტკბილი და ნაზია. ხანდახან ის გამოიყენება სალათში ჩვეულებრივი სტაფილოს მაგივრად.



რეკომენდაცია:

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ ყველაზე ხშირად გამოყენებად ბოსტნეულის, ბალჩეულის, ფოთლოვანი მცენარეების და ა.შ პროდუქტების პირველადი დამუშავების და ნახევარფაბრიკატების მომზადების მეთოდებს: გაფხეკა, გათლა, დაჭრა, გაფცქვნა, დაქუცმაცება, გახეხვა, დაკეპვა, პანირება, ფარშირება და ა.შ.

ამავდროულად, უნდა ვაჩვენოთ სტუდენტებს ნაკლებად ხშირად გამოყენებადი პროდუქტები როგორც არის, მაგალითად, ავოკადო.



განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მივაქციოთ ბოსტნეულის და კარტოფილის დაჭრის ხერხებს და, საერთაშორისოდ მიღებულ ტერმინოლოგიას:

პრაქტიკული მეცადინეობების დროს, პროდუქტების პირველადი დამუშავების, ნახევარფაბრიკატების მომზადების და შენახვის გარდა შედეგად უნდა ჩაითვალოს მარტივი კერძების მომზადება. ამისთვის მასწავლებელმა უნდა გაითვალისწინოს დამხმარე პროდუქტების შეკვეთა.

დამხმარე პროდუქტების ნომენკლატურა განპირობებულია იმ რეცეპტებით, რომელიც მასწავლებელს აქვს მომზადებული „მარტივი კერძების მოსამზადებლად“.

მაგალითი:

კარტოფილის დამუშავების დროს, უნდა მოამზადოთ რამოდენიმე მარტივი კერძი ყველა სახეობის თერმული დამუშავების გამოყენებით: შეწვა ტაფაზე, შეწვა გაცხელებულ ზეთში, გამოცხობა ღუმელში, მომზადება ორთქლზე, მოხარშვა წყალში, მომზადება გრილზე, კარტოფილის კროკეტები, კარტოფილის სუფლე.

ამისთვის თქვენ დაგჭირდებათ შემდეგი დამხმარე პროდუქტები:

- ზეთი.
- კარაქი.
- ყველი.
- კვერცხი.
- რძე.
- ნაღები.
- ნედლი კამა.
- სოკო.
- ხმელი სანელებლები (ორეგანო, ბაზილიკი, ტარხუნა).
- ხახვი.
- ნიორი.
- საფანელი.
- ფქვილი. და ა.შ.

4) სოკოს სახეობები. სოკოს პირველადი დამუშავება: გასუფთავება, გარჩევა, გარეცხვა, დალბობა (გამხმარი სოკო). სოკოს მექანიკური დამუშავება: დაჭრა, დაკეპვა, დაქუცმაცება, პანირება (სოკოს კროკეტები შიგთავსით).

პირველ რიგში, მასწავლებელმა უნდა გააცნოს სტუდენტებს საქართველოში გავრცელებული სოკოს სახეობები

საკვებად ვარგისი სოკოები

ალბათ დამეთანხმებიან ის ადამიანები ვისაც აქვთ სოკოს ძეზისა და მოგროვების გამოცდილება. მსურველმა აუცილებლად კარგად უნდა იცოდეს შხამიანი და ვარგისი სოკოს ცნობა! წინააღმდეგ შემთხვევაში ეს შეიძლება თქვენს სიცოცხლეს საფრთხით დაემუქროს. სოკო იზრდება მიცელიუმზე, რაც მისი ფესვის მაგივრობას წევს. გამრავლება კი იმავე სპორებით ხდება. ჩვენში ძირითადად გავრცელებულია ქუდ-ფეხიანი სახეობები რომელთა რაოდენობა ხუთასზე მეტ ჯიშს მოიცავს. ამათგან მხოლოდ რამოდენიმე ათეულია საკვებად ვარგისიანი, ოც სახეობამდე კი შხამიანი და მისი გამოყენება საკვებად კატეგორიულად მიუღებელია.

სოკოები რომლებსაც გადატეხვისას თეთრი ფერის რძისმაგვარი სითხე გამოდის და ნელ-ნელა ფერის ცვლას იწყებს (მაგ: არყა და მჭადა). ეს საშიში არ არის გამომდინარე იქიდან, რომ ასეთი სახეობები შეიცავენ ქრომოგენებს.

სოკოს იყენებენ მოხარშულს, შემწვარს, გამშრალს და დამწნილებულსაც კი. რამოდენიმე სახეობის მირთმევა შეიძლება უმადაც (მაგ: ქამა, ნიყვი).

მზარეულებს არ მოეთხოვებათ ზედმიწევნით სოკოს ცნობა. მაგრამ ზოგადი ცოდნა და სოკოს ცნობა არ არის ურიგო. კვების ობიექტზე უნდა იქნას გამოყენებული მხოლოდ ლაბორატორიულად შემოწმებული სოკო.



არის შემთხვევები როცა საკვებმა სოკომაც გამოიწვია მოწამვლა. ზოგჯერ ეს გამოწვეულია თვით სოკოს ტოქსინებით, ზოგჯერ კი თვითონ მომხმარებლის ორგანიზმს უჭირს სოკოს გადამუშავება (შეგახსენებთ, რომ სოკო ძნელად მოსანელებელი პროდუქტია). მოწამვლის შემთხვევაში პირველადი დახმარება

აუცილებელია.!!! თუ მოწამლულს უცივდება კიდურები აქვს თავბრუსხვევა, ღებინების შეგრძნება , მაჯის ცემის შენელება, ბინდი თვალებზე, კუჭის უეცარი აშლილობა აუცილებლად უნდა გავუკეთოთ ამორეცხვები თბილი წყლით , როგორც კუჭის აგრეთვე ნაწლავების. მივცეთ რძის პროდუქტები (სასურველია ყველი) შემდეგ კი გადავიყვანოთ უახლოეს სამედიცინო პუნქტში.

მინდა ვურჩიო იმ ადამიანებს რომლებიც პირველად აპირებენ გასვლას სოკოს მოსაპოვებლად! პირველი ვიზიტი ტყეში ამ საქმეში გამოცდილ პარტნიორთან ერთად გააკეთონ . ამით აიცილებთ გაუთვალისწინებელ შედეგებს. ტებებს გისურვებთ ბუნების მოყვარულებო ამ ძალიან აზარტულ და საინტერესო სახეობაში. თან სოკოს მირთმევა ხომ დაუვიწყარი სიამოვნებაა!

ქვემოთ წარმოგიდგენთ საქართველოში გავრცელებულ საკვებად ვარგისიან სოკოს სახეობებს

სოკოები, (Mycetes ანუ Fungi), ცოცხალ ორგანიზმთა დიდი ჯგუფია. მათ არ გააჩნიათ ფესვი, ღერო და ფოთოლი, რის გამოც უმდაბლეს ან თალუსიან მცენარეებს მიაკუთვნებენ. არსებობს მოსაზრება, რომ სოკოები მთელი რიგი თვისებების გამო ითვლებოდეს ცოცხალ ორგანიზმთა დამოუკიდებელ სამყაროდ, გარდამავალ საფეხურად მცენარეულიდან ცხოველურისაკენ.

სოკოები მოიცავს 100 ათ. სახეობას, მათ შორის გვხვდება შეუიარაღებელი თვალით უხილავი ორგანიზმები - მიკროცეტები და დიდნაყოფსხეულიანი ქუდიანი სოკოები, აბედა სოკოები და სხვა - მაკრომიცეტები. ობის სოკოები, სოკოები, რომლებიც წარმოქმნიან სხვადასხვა ფერის (თეთრი, შავი, მწვანე და სხვა) ნაფიფქს (ობს) საკვებ პროდუქტებზე, ხილზე, მცენარეულ ნარჩენებზე, ტყავსა და სხვა საგნებზე. მიეკუთვნებიან სხვადასხვა სისტემატიურ ჯგუფს: ზიგომიცეტებს, ასკომიცეტებს და უსრულ სოკოებს. ცნობილია პურის ობი (Mucor mucedo), აგრეთვე Rhizopus-ის გვარის წარმომადგენელთაგან გამოწვეული ობი სხვადასხვა პროდუქტებზე (პური, მურაბა, ხილი) და სხვა. ზოგი ობის სოკოები სახლდება მცენარეულ და ცხოველურ პროდუქტებზე და აფუჭებს მათ, ზოგიერთი იწვევს ადამიანისა და ცხოველთა მიკოზებს, მცენარეების დაავადებებს, მათი ტოქსინები წამლავს ცხოველებსა და ადამიანს. ზოგს კი მაღალი ფერმენტული აქტივობის გამო წარმოებაში იყენებენ, მაგ., Aspergillus niger-ს - ლიმონმჟავას, პენიცილიუმის ზოგ სახეობას — პენიცილინისა და სხვა ანტიბიოტიკების მისაღებად, Penicillium roquefortii-ს და Penicillium camembertii-ს — ყველის (როკფორი და კამამბერი) დასამზადებლად და სხვა.



ნიყვი (წითელი სოკო)

საუკეთესო ხარისხის საჭმელი სოკოა. იზრდება წიფლნარში მუხნარში (აგვისტო სექტემბერში) და იშვიათად გვხვდება სხვა ფოთლოვან ტყეებში. ამოდის ნოტიოიან ფერდებზე და ხავსიან ბორცვაკებზე. ქუდი მოწითალო ფორთოხლისფერია, ფეხი ღია ყვითელი, ფეხზე აქვს გარშემორტყმული თხელი თეთრი ან მოყვითალო არშია. ძირში კი თეთრი თოფრაკია. ნიყვის ქუდის ზომა ზოგჯერ 25 სანტიმეტრს აღემატება. დიდი რაოდენობით მოიპოვება დასავლეთ საქართველოში. ბაღდათში, რაჭა-ლეჩხუმში და ოკრიბაში. მიირთმევენ ახალს, ძირითადად შემწვარს.



მიქლიო (ქათმისბარკალა)

გემრიელი სოკოა .იზრდება ფოთლოვან და შერეულ ტყეებში.ზაფხულზე და შემოდგომაზე. უყვარს ტყის ნაკადულების განაპირა ნეშომპალიანი ადგილები. ძირითადად საქართველოში გვხვდება ყვითელი ან ღია სტაფილოსფერი შეფერილობის . აქვს წაგრძელებული ძაბრისებური ფორმა და შენიკბული ქუდი . ქუდის ზომა აღწევს ათ სანტიმეტრამდე აქვს სამკურნალო თვისებები და იყენებენ ფარმაციაში. მიირთმევენ ახალს, დამუჟუჟებულს და შემწვარს



წითლუა (ზღავენა)

ეს სოკო თეთრი ფეხითა და წითელი ქუდით გვხვდება როგორც შერეულ ასევე წიწვოვან ტყეებში. ქვემოდან თეთრია . ამოდის ვაკე ნოტიო ადგილებში ერთეულებად. გემრიელი სოკოა, მაგრამ ხშირად მატლით დაზიანებულს შეხვდებით.

იყენებენ შემწვარს სხვა ხრაშუნა სოკოებთან ერთად. ამზადებენ მწნილადაც.



არყა

არყა განეკუთვნება რძიანა სოკოების კლასს. ის არის თეთრი ფერის, ქუდი ახლად ამოსულს აქვს ქვემოთ ოვალურად დაზნექილი. ზრდასრულს კი ზემოთ მიშვერილი და ძაბრისებური. ქვემოდან მჭიდროდ განლაგებული ფირფიტებით ხასიათდება. გადატეხვისას ჟონავს რძისმაგვარი სითხე რომელიც დროდადრო დებულობს მოლურჯო ან ცისფერ ფერს, მოგვიანებით კი მუქი ყავისფერი ხდება. იზრდება ფოთლოვან ტყეებში თითქმის ყოველგვარ პირობებში. არის მწარე გემოსი, მაგრამ ამ ნაკლის მოცილება ორჯერ მოხარშვით შეიძლება და ამის შემდეგ არყა ხდება ძალიან სასიამოვნო გემოს საკვები. მოხარშულს წვავენ და აწყობენ ქინძმარში. ხრაკავენ ხახვთან ერთად და ამწნილებენ კიდევაც. გვხვდება ზაფხულიდან გვიან შემოდგომამდე.



მჭადა (ჭეჭკაეტა)

მჭადა სოკო განეკუთვნება რძიანა სოკოებს და არის ძალიან გემრიელი პროდუქტი. ამოდის ზაფხულზე ფოთლოვან და შერეულ ტყეებში ხავსიან წითელმიწა ადგილებში. ხშირად გვხვდება იელისა და შქერის ბუჩქების ჩრდილებში. ასევე იზრდება წიწვოვან ტყეშიც. მჭადას ღია მოყავისფრო ან ნარინჯისფერი ქული და ძირი აქვს. ქვემოდან თხელი ფირფიტებია განლაგებული რომელიც თვით სოკოს ფერია (ოდნავ ღია). ქული ლორწოიანია და სრიალა. გადატეხვისას გამოყოფს მოყავისფრო ნარინჯისფერ რძეს. ამზადებენ პომიდვრით და ხახვით, იჭმევა უმადაც, შემწვარც და დამუჟუჟებულც საუკეთესოა.



ქამა (შამპინიონი)

ქამა სოკო საქართველოში ძალიან ცნობილი სოკოა. როგორც ვიზუალურად აგრეთვე თავისი გამორჩეული სუნით და არომატით. იზრდება ძირითადად მინდვრებში და ტყის განაპირა მოლებზე. ცოტა რაოდენობით გვხვდება ტყეებში. წარმატებულად მოჰყავთ სასათბურე მეურნეობებშიც. ქამა თეთრი სოკოა , ქუდი და ძირი თეთრი ფერისაა , ხოლო ქვემოდან განლაგებული მჭიდრო ფირფიტები მოყავისფრო მელნისფერია, ძველი კი მუქი ყავისფერი. ქამას რამოდენიმე სახეობა არსებობს : მინდვრის, მოლის და გიგანტური ქამა. გიგანტურ ქამას იმერლები წერესტოს ეძახიან. ქამას ქუდის ქვემოთ ძირზე აქვს თხელი არშია შემოყოლებული, ზოგჯერ ორიც. ამზადებენ ბევრ სხვადასხვა კერძს , სალათებს , შემწვარს და ქუდის კან გაცლილს მიირთმევენ უმადაც. ძალიან გემრიელი და უწყინარი სოკოა.



დათვა სოკო

დათვა სოკო ძირითადად წიწვოვანი ტყეების მოყვარულია, მაგრამ ასევე ხშირად გვხვდება შერეულ ტყეებშიც. ქუდი სქელი და მრგვალი ფორმისაა ფეხი კი მსხვილი და ქუდისაკენ ოდნავ შევიწროებული. ქუდის ფერი მურა ფერისაა. ახალი ღია ყავისფერი ან წაბლისფერიც შეიძლება. იზრდება დიდი, ქუდის დიამეტრმა შეიძლება 30 სანტიმეტრამდე მიაღწიოს. ქვემოდან ჰიმენოფორითაა დაფარული, რომელიც თეთრიდან დროთა განმავლობაში მოყვითალო მომწვანო ფერის ხდება. ძვირფასი საკვები სოკოა იზრდება გაზაფხულიდან შემოდგომის ჩათვლით. გამოიყენება მრავალი მომზადების წესით.



ირმის რქა

საჭმელი სოკოა , იზრდება ზაფხულის განმავლობაში ფოთლოვან ტყეებში.ყვითელი ფერისაა და გვხვდება თეთრი ოდნავ მონაცრისფროც. ძალიან დატოტვილია წვრილი ამონაზარდებით, ფესვი კი ერთიანი და მკვრივია. იზრდება ინდივიდუალურად, რომელიც ერთ ტერიტორიაზე შესაძლებელია მრავლად იყოს. საკვებად გამოიყენება მხოლოდ ახალი. ძველის ამოცნობა დიდ სირთულეს არ წარმოადგენს, რადგან დაძველებულს წამონაზარდები უჭკნება და ობის დიდ რაოდენობას აგროვებს.



მანჭკვალა

მანჭკვალა გემრიელი და უწყინარი საჭმელი სოკოა. ამოდის ზაფხულის ბოლოს ფოთლოვანი ხის დამპალ ნაწილებზე და ფესვებზე. ქუდი 3-10 სანტიმეტრი სიფართისაა, ფეხი წვრილი 7-15 მილიმეტრის. ფეხი მიწისაკენ მუქი ყავისფერია, ქუდისაკენ კი ღიავდება. ქვემოდან ფიფრფიტები დაცილებულია ერთმანეთისაგან 1-2 მილიმეტრით. არის მოყავისფრო მოყვითალო ფერის. მუხის ან წაბლის ხეზე ამოსული მოშავო მოლურჯო ფრი გადაჰკრავს. ფეხზე ქუდთან ახლოს შემოყოლებული აქვს თხელი არშია. ახალი ამოსული ნახევარსფეროსებრია და ფეხთან მიზრდილია. რბილობი თეთრი ფერისაა გადატეხვისას . იყენებენ ახალს , მოხარშვის შემდეგ შემწვარს და ახმობენ კიდეც.



კალმახა (ხეთამხალი)

კალმახა ერთ-ერთი საუკეთესო საკვებად ვარგისი სოკოთაგანია. ამოდის გადაჭრილი ფოთლოვანი ხის ძირებზე ჯგუფურად შემოდგომაზე. ქუდი 5-15 სმ-ია. ფეხი ქვემოთ ვიწრო და ქუდისაკენ თითქმის ქუდის ზომის. ზემოდან მუქი ნაცრისფერია მომწვანოც გადაჰკრავს ხოლო დიდი უფრო ღია ვდება და მოყვითალო მონაცრისფრო ხდება. ფორფიტები თეთრი ფერისააქვს და ერთმანეთს დაცილებული. ადვილად მოსაყვანი სოკოა სასათბურე პირობებშიც. კარგი პირობების შექმნისას 1 კგ მიცელიუმი იძლევა 70 კგ-მდე ნაყოფს. იყენებენ როგორც ახალა აგრეთვე გამხმარს და დამწნილებულს. არ გამოირჩევა მძაფრი სოკოს არომატით.



შაჩოხა

საკვებად ვარგისი სოკოა. იზრდება შემოდგომაზე წიწვოვან ტყეებში ნიადაგზე მოფენილ წიწვეში ან ხავსიანი საფარის ქვეშ. განსაკუთრებით მრავლად გვხვდება ფიჭვის ტყეში. მცირე ზომისაა, ქუდი 3-7 სანტიმეტრის დიამეტრისაა ფეხი კი 7-10 სანტიმეტრი სიგრძისა და 1-1.5 სანტიმეტრი სიმსხოსი. ზემოდან ქუდი შუა ნაწილში ამოზნექილია და ნაცრისფერია, ქვემოდან კი თეთრია და ერთმანეთზე 2-3 მილიმეტრით დაცილებული ფირფიტები აქვს. ფეხიც მოთეთროა. სოკოს სუნი მკრთალი და ნაზი აქვს. ამოდის ინდივიდუალად, ერთ უბანზე შესამლებელია იყოს მრავლად. კარგი სოკოა ოდნავ მომწარო გემო აქვს. ამის გამო ხარშავენ და შემდეგ წვავენ ან კაზმავენ მოხარშულს. გამოიყენება დამწნილებულიც.



რცხილისძირა (*Leccinum griseum*)

ქული 4-12 სმ დიამეტრისა, ჯერ ნახევარსფეროს ფორმისაა, შემდეგ ბალიშისებრია, ნესტიან ამინდში ცოტა წებოვანია, ზრდასრულობაში უმეტესად დახეთქილი და დაჭმუჭნული ზედაპირით, ნაცრისფერ ყავისფერი, შემდეგ კი ხშირად მოშავოა, კიდეების მხარეს ზოგჯერ მოყვითალო. ჰიმენიალური შრე ჯერ თეთრია შემდეგ ნაცრისფერი.

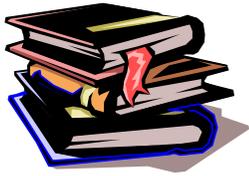
ფეხი 5-15 სმ სიგრძისა დიამეტრი 0,8-1,5 სმ-ია, ცილინდრული ფორმის, ქულის მხარეს ვიწროვდება, ძირითადი ფერი თეთრია, დაფარულია მოშავო, მოგრძო ქერცლებით, გაჭრისას, განსაკუთრებით ძირის მხარეს, შავდება.

რბილობი მკვრივი, ელასტიურია, ფეხში უფრო ძარღვიანია, თეთრია, გაჭრისას ჯერ იასამნისფერი შემდეგ შავდება. აქვს სუსად გამოხატული სოკოს არომატი. იზრდება ფოთლოვან ტყეებში, სადაც რცხილაა შერეული, ძირითადად ზაფხულსა და შემოდგომაზე. კარგი საჭმელი სოკოა.



მინდვრის სოკო

ქუდიანი სოკო ტრიქოლომასებრთა ოჯახისა. ქუდის დიამეტრი 5-15 სმ აღწევს, ნახევარსფეროსებრია, სქელრბილობიანი, ღია ან მუქი ნაცრისფერი. თავდაპირველად მშრალი ფიფქოვანი ზედაპირი აქვს, შემდეგ კი — შიშველი. ფირფიტები მოთეთროა, შეზრდილია ან ფეხის მიმართ ოდნავ დაღმავალი. აქვს თეთრი ფეხი, რომელიც ძირში ბოლქვივითაა გამსხვივებული. იზრდება ტყის მდელოებზე, მინდვრებსა და სამოვრებზე ზაფხულში და შემოდგომით. საჭმელად იხმარება ახალი.



დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიულისტუდენტისათვის

კლასგარეშე გასაცნობი მასალა: სოკოთი ინტოქსიკაციის საშიშროება და პრევენცია.

საქართველოში უკანასკნელ პერიოდში გახშირდა სოკოთი მოწამვლის ფაქტები დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრიდან სურსათის უვნებლობის, ვეტერინარიისა და მცენარეთა დაცვის ეროვნული სამსახურისთვის მოწოდებული ინფორმაციით, მიმდინარე წელს სექტემბერ-ოქტომბრის თვეში ხაშურის, ჭიათურისა და საჩხერის რაიონებში მკვეთრად იმატა სოკოს საკვებად მიღების შედეგად მოსახლეობის მოშხამვის ფაქტებმა.

აღნიშნულ რაიონებში დაფიქსირდა სოკოთი მოშხამვის 239 შემთხვევა, აქედან ხაშურის რაიონში – 61 შემთხვევა (გარდაიცვალა 2 წლის ბავშვი), ჭიათურის რაიონში – 58 შემთხვევა (გარდაიცვალა 3 ასაკოვანი ქალბატონი), და საჩხერის რაიონში – 120 შემთხვევა. დაზარალებულებმა საკვებად მიიღეს შემდეგი სახეობის სოკოები: “წერეწო“ (წეროსწვივი), “ქათმის ბარკალა“, “ნადვის სოკო“, “ბაწარა“, “ნიყვი“ და სხვა, რომელთა შორის უდიდესი ხვედრითი წილი “წერეწოზე“ მოსდის. ამ შემთხვევათა უმრავლესობა გამოწვეულისა მოსახლეობის მიერ ტყეში მოგროვილი სოკოს მოხმარებისგან.

ეროვნული სამსახური გთავაზობთ რჩევებსა და რეკომენდაციებს, რათა მოსახლეობა დაცული იყოს სოკოთი მოწამვლისაგან. როგორ დავიცვათ თავი სოკოთი მოწამვლისაგან?

– საჭიროა გვახსოვდეს, რომ საკვებად ვარგის მრავალ სოკოს სახეობას გააჩნია ე. წ. „შხამიანი ორეული“, რომელიც გარეგნული ნიშნებით ძალიან გავს საკვებად ვარგის სოკოს, ამიტომ, თუ არ გაგვაჩნია შესაბამისი ცოდნა და გამოცდილება, უნდა მოვერიდოთ სოკოს მოგროვებასა და საკვებად გამოყენებას.

– თეთრი შხამა სოკო ძალიან გავს ქამა და ღვინიო სოკოს, მაგრამ მათგან შეიძლება გავარჩიოთ შემდეგი ნიშნებით: ქოლგა და ღერო, უმეტესად, თეთრი აქვს, მაგრამ, ზოგჯერ, ქოლგა რუხი, ყვითელი ან მომწვანო-ყვითელია. ქოლგა მრგვალი, ბრტყელი ფორმისაა, აყრია ქაცვები. ქოლგის ქვედა ნაწილზე, თითქოს, თეთრი ფერის ფირფიტებია მიკრული (ქამა სოკოს კი – ეს ფირფიტები მოწითალო ფერის აქვს). ფეხის ზემოთა და ქვემოთა ნაწილებში აქვს ორი საყელური (ქამა სოკოს ასეთი საყელური მხოლოდ ერთი აქვს ფეხის ზემოთა ნაწილში, ქოლგის ქვეშ).

- წითელი შხამა სოკოს ქუდი სხვადასხვა ფერისაა (წითელი, ყვითელი და სხვა), ქუდს აქვს ქოლგისებური ფორმა, რომლის ზედაპირი დიდი თეთრი ფიფქებითაა დაფარული. ფეხი მოთეთრო, მომწვანო ფერისაა.
- ხარისფაშვა გავს ნაოჭა სოკოებს, მაგრამ მათგან განსხვავებით მისი ქუდი უფორმო და ტალღისებურია, მისი ნაპირები ნაწილობრივ არის შეზრდილი ფეხთან.
- მჭადა სოკო, საერთოდ, საჭმელად გამოსადეგია, მაგრამ, სახიფათოა, ვინაიდან, ზოგი მათგანი შხამის მატარებელია. ამ სოკოს შხამიანობის ნიშნებია: ქოლგა წითელი ან მოვარდისფრო ფერისაა, ქოლგის ქვემოთა ფირფიტები ფართო, რბილი ნაწილი თეთრი, ხოლო პირდაპირ კანის ქვეშ კი – მოწითალო ფერის.
- სოკოს, განსაკუთრებით, საკვებად პირობითად ვარგისის, მომზადებისას საჭიროა დავიცვათ გარკვეული პირობები. კერძოდ, გადარჩეული სოკო, კარგად გარეცხვის შემდეგ უნდა ვადულოთ 15-20 წუთი და ნახარში გადავღვაროთ. ეს პროცედურა უნდა გავიმეოროთ ორჯერ. მიზანშეწონილია, აგრეთვე, გარეცხილი და გასუფთავებული სოკოები წინასწარ ჩავალბოთ თბილ ძმრიან წყალში (5 ჩაის ჭიქა წყალზე 1 სუფრის კოვზი ღვინის ძმარი). 2-3 სთ-ის შემდეგ წყალი გადავღვაროთ, სოკო ჩავყაროთ მდულარე წყალში, 5-10 წთ დუღილის შემდეგ სოკო გადავწუროთ და შემდეგ მოვამზადოთ კერძი.
- საკვებად პირობითად ვარგის სოკოებში არსებული შხამიანი ნივთიერებების გასაუვნებლად რეკომენდირებულია მათი გამოშრობა და გახმობა შესაბამისი პირობების დაცვით. პროცესი უნდა მიმდინარეობდეს 1-2 თვის განმავლობაში;
- არ შეიძლება დაძველებული, დაობებული, წყლით გაჟღენთილი სოკოს შეგროვება და შეძენა.

სოკოს ექზოტიკური სახეობები:

ყველაზე ძვირი სოკო - თირკმელა სოკოა ან ტრუფელი, თითქმის ყოველი სოკო აუქციონიდან იყიდება. 2007 წლის ნოემბრის დასაწყისში სამმა ჰონკონგელმა მაგნატმა ერთად შეიძინეს 750 გრამიანი სოკო 209 ათას დოლარად. ჯერჯერობით ეს ყველაზე დიდი თანხაა, რაც ოდესმე თირკმელა - სოკოში გადაუხდიათ. ის მოამზადეს და მიირთვეს ბიზნესმენების ოჯახის წევრებმა და მათმა მეგობრებმა სოკოს ექსკლუზიურ ბანკეტზე. ყველაზე დიდი ნაპოვნი თირკმელა-სოკო 2,5 კგ-ს იწონიდა, ეს უძვირფასესი სოკო მანამდე გაფუჭდა, სანამ მას მყიდველი შეიძენდა.

ჩინეთში ისწავლეს ტრუფელის ხელოვნური გამოყვანა, რამაც ოდნავ დააგდო მისი ფასი საერთაშორისო ბაზარზე.

დღეს დღეობით, ყველაზე ძვირადღირებული სოკო არის იაპონური უიშვიათესი სოკო „მაცუტაკე“.

სტუდენტის აქტიობა:



სტუდენტის აქტივობა

სტუდენტებმა უნდა მოიძიონ ინტერნეტის საშუალებით ფოტომასალა ეგზოტიკური და ძვირადღირებული სოკოს სახეობების შესახებ, როგორც არიან ტრუფელი, შიტაკი და ა.შ.

ხილის, კენკრისა და ციტრუსის ადგილობრივი და უცხოური სახეობები; ხილ-კენკრის კულინარიული პოტენციალი, ხილის პირველადი დამუშავება, გასუფთავება, გარჩევა, გარეცხვა, ხილის მექანიკური დამუშავება: გაფრცქვნა, გათლა, კურკის ამოღება, დაჭრა სხვადასხვა ფორმებად, გახეხვა, დაკეპვა, დაბლენდერება, ხილისგან მარტივი გასაფორმებელი დეტალების გაკეთება, ხილ-კენკრის გაცივებისა და გაყინვის მეთოდები და მათი შენახვის წესები.

თეორიულ ნაწილში პედაგოგმა უნა გააკეთოს ზოგადი მიმოხილვა ადგილობრივი ხილის, ციტრუსების და კენკრის სახეობების შესახებ და მათი კულინარიაში გომოყენების წესებზე. ყველა მაგალითი უნდა ეყრდნობოდეს კონკრეტულ კერძს, სოუსს, დესერტს და შესაბამის რეცეპტს.

მაგალითად: ლიმნის და კარაქის სოუსი, იხვი ფორთოხლის სატენით, მსხალი წითელ ღვინოში.



დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიული სტუდენტისათვის

ეგზოტიკური ხილის, ციტრუსების და კენკრას ჩამონათვალი შეიძლება იყოს ძალზე ფართო, და ამიტომ მასაწავლებელმა უნდა წარუდგინოს სტუდენტებს ერთობ ცნობილი და გავრცელებული ჯიშები:



პაპაია ან ნესვის ხე (Papaya).



რქიანი ნესვი ან „კივანო“ (Kiwano Melon)



მარაკუია ან ვნების ხილი (Passiflora)



კუმკვატი იაპონურ ფორთოხლად ცნობილი ((Kumquat)



ჩირიმოია (Annona cherimola)



შტოსი.



მოცვი.

სასურველია მასწავლებელმა შესთავაზოს სტუდენტებს კენკრის სოუსის და სორბეს მომზადების რამოდენიმე მაგალითი .

ფრინველის (ქათმის, ინდაურის, იხვის, ბატის) ხარისხის შემოწმება ორგანოლეპტიკურად; გაყინული ფრინველის გალღობის პროცედურები, ფრინველის პირველადი დამუშავება: გატრუსვა, გამოშიგნვა, გარეცხვა. ფრინველის მექანიკური დამუშავება: დაჭრა/დანაწევრება, დაქუცმაცება/ ფარშირება, კანის გაცლა, დარბილვა, ძვლებისგან განთავისუფლება (დარბილება), ფილეს ომჭრა (ფილირება), დაბეგვა, დამარინალება, პანირება, ნახევარფაბრიკატის გაცივება და გაყინვა შემდეგი გამოყენებისთვის, სუბროდუქტების დამუშავება.

ფრინველის პირველადი დამუშავების დროს, პედაგოგმა უნდა პირადად აჩვენოს სტუდენტებს გატრუსვის, გარეცხვის, გამოშიგნვის, დანაწევრების, დახარისხების, ნახევარფაბრიკატების მომზადების (ფარში, კიევური კოტლეტის ნახევარფაბრიკატი, კათმის ლანგეტები მარინაჟში და ა.შ.), გალღობის და გაყინვის მეთოდები. ჯგუფი უნდა გაიყოს 4 ან 5 ქვეჯგუფად და თითოეულმა უნდა გაიმეოროს

პედაგოგის მიერ დემონსტრირებული პროცედურები და მანიპულაციები. გალღობის მეთოდების ახსნის დროს მიაწოდეთ სტუდენტებს შემდეგი ინფორმაცია:

გალღობის მეთოდები.

*გალღობის ყველაზე კარგი და უსაფრთხო მეთოდი არის ბუნებრივი გალღობა მაცივრში +6 , +8 გრადუს ტემპერატურაზე. ამ შემთხვევაში უნდა გავითვალისწინოთ რომ ამ რეჟიმში 1,5 კგ. ქათამი ლღვება თითქმის 24 საათის განმავლობაში.

* ცივი წყლის ჭავლის ქვეშ ქათმის ყოველ 500 გრ. სჭირდება დაახლოებით 30 წუთი. შესაბამისად 1,5 კგ ქათამს გასაღობად დაჭირდება 1,5 საათი.

* მიკროტალღურ ღუმელში 1,5 კგ. ქათმის გალღობის დრო არის დაახლოებით 10 – 14 წუთი. არ დაგვავიწყდეს რომ გალღობის რეჟიმში ქათამი ექვემდებარება თერმულ ზემოქმედებას. ქათმის ფილეს გალღობა მიკროტალღურ ღუმელში შემდგომი დაბეგვის მიძნით არ არის სასურველი. დაბეგვის დროს თერმულად „შელახული“ ფილეს ადგილები იქუცმაცება.

ფრინველის დამუშავების მეთოდები:

- დანაწევრება
- დაკეპვა.
- დაბეგვა.
- დაქუცმაცება.
- ფილირება.

- მთლიანი ქათმის დარბილება (ძვლების მოცილება).
- ხორცის საკვებ მანქანაში გატარება.

ფრინველის თერმული დამუშავების მაგალითები:

- მოხარშვა.
- შეწვა ტაფაზე.
- შეწვა გრილზე ან მაყალზე.
- გამოცხობა ღუმელში.
- მომზადება ორთქლზე.
- მომზადება „სუ ვიდში“ (ვაკუმის პარკში 60 გრადუს ტემპერატურაზე კონვექციურ ღუმელში, წყალში).
- ქათმის ფარშისგან მომზადებული პროდუქციის შეწვა პანირებაში (ორცხობილაში), მომზადება ორთქლზე, მაყალზე (ქათმის ქაბაბი), გამოცხობა ღუმელში.
- ქათმის ნაგეტსების (ქათმის ნაჭერი ამოვლებული საფანელში ან ტემპურაში) შეწვა ფრიტურში.
- კონფის მეთოდი (ქათმის ფილე მოთავსებული ჭურჭელში და დაფარული ზეთით ცხვება ღუმელში 60 გრადუს ტემპერატურაზე 50 წუთის განმავლობაში. ამ მეთოდით მომზადებული ქათამის ხორცი არის განსაკუთრებულად ნაზი).

რეკომენდაცია: მნიშვნელოვანია ქათმის ბულიონის და კონსომეს მომზადების მეთოდის დემონსტრირება. ბულიონის მომზადების დროს გამოიყენეთ ქათმის დამუშავების შედეგად მიღებული ძვლები, ხორცის პატარა ნაჭრები (ცხიმი არ გამოიყენოთ), სტაფილო, ნიახური, გარნი - ბუკეტი (მწვანე ილუბის ნაკრები და დაფნა). ბულიონის გასაწმენდათ გამოიყენეთ ათქვეფილი ცილის დამატების ტექნიკა, ბულიონის შემდგომი გაწურვით.

ქართული სამზარეულოს შემთხვევაში, სასურველია სტუდენტებს მიეცეთ საშუალება დაამუშავონ და მოამზადონ „სოფლის ქათამი“ რათა ნახონ მისი განსხვავება „ბროილერის“ ქათამისაგან.

მამლის მომზადების შემთხვევაში, მასწავლებელს შეუძლია მოამზადოს ლაბასხმული („ხოლოდეცი“).

ხორცის სახეები, კლასიფიკაცია და კულინარიული პოტენციალი. ხორცის ასაკის და სირბილეს შეფარდება.

ძროხის, ხბოს, ღორის (ბურვაკი, გოჭი) ცხვრის (ბატკანი) და ციკნის ხორცის რბილოვანი და ძვლოვანი სტრუქტურა და ანატომიური აგებულება. ხორცის დამუშავება - ხორცის დახარისხება კატეგორიებად.

ხორცის დაჭრა ნაწილების მიხედვით, დამწიფება, დარბილვა, დაჭრა სხვადასხვა ზომის ნაჭრებად რეცეპტის მოთხოვნების გათვალისწინებით, დაბეგვა, დამარინადება, პანირება, დაკეპვა, ფარშირება.

სტეიკების კლასიფიკაცია და მომზადების სტადიები. ნახევარფაბრიკატების გაცივება და გაყინვა. გაყინული ხორცის გალღობა და /ან ნახევარფაბრიკატების გალღობა გამოყენების წინ. ხორცის სუბპროდუქტების სახეები და კულინარიული გამოყენება.

კომენტარი: სასწავლებლის პირობებში, როგორც წესი, არ არის საშუალება სტუდენტები დაესწრონ და პრაქტიკული მონაწილეობა მიიღონ საქონლის საკლავის დანაწევრება - დამუშავებაში. ამისთვის უპრიანია მოეწყოს გაკვეთილი - ექსკურსია საკლავში ან სასოფლო პროდუქციის ბაზარში.

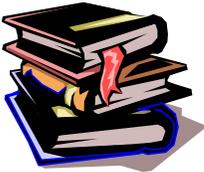
საქონლის დანაწევრება - დამუშავების და დახარისხების „მოდელირება“ შესაძლებელია ხბოს მაგალითზე სასწავლებლის პირობებში.

ზოგადად, გაკვეთილი - ექსკურსიის სახეობა უნდა გამოიყენოთ სხვა პროდუქტების გასაცნობათ ბაზარში და დიდ ჰიპერმარკეტენში.

ეს მეთოდი დაეხმარება სტუდენტებს პროფესიული საქმიანობის დროს შესყიდვების განსახორციელებლად.

ხორცის შერჩევის და შეფასების პრინციპები.

თეორიული მასალა ხორცის შესახებ. უნდა დაურიგდეს სტუდენტებს დაბეჭდილი სახით ან ელექტრონული ვერსიით.



დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიული სტუდენტისათვის

ხორცის სასარგებლო თვისებები

ხორცის შენახვისა და მოხმარების, აგრეთვე მისი არჩევის წესები განსხვავდება იმის მიხედვით, თუ როგორ ხორცს იძინეთ: ახალდაკლულს (ე.წ. "ორთქლოვანს"), გაციებულს, თუ გაყინულს. ეს წესები მოცემულია ქვემოთ.

თუმცა ზოგადი და მთავარი წესი ასეთია: ხორცი უნდა მიირთვათ მხოლოდ საღი! დაიმახსოვრეთ: **გაფუჭებული ხორცის ჭამა ძალზე საშიშია!** ზოგ შემთხვევაში კულინარული დამუშავებით შესაძლებელია გაფუჭებული ხორცის უსიამოვნო გემო და სუნი გადაიფაროს ან შეინიღბოს, მაგრამ ეს არ შეამცირებს მავნე ნივთიერებების მოქმედებას, რომელიც გაფუჭებულ ხორცში გროვდება და რომელმაც უძლიერესი მოწამვლა, აგრეთვე თირკმელების და ღვიძლის დაზიანება შეიძლება გამოიწვიოს! არ მოამზადოთ კერძი გაფუჭებული ხორცისგან! არ მიირთვათ კერძი, თუ ეჭვი გაქვთ, რომ იგი გაფუჭებული ხორცისგან არის მომზადებული!

გარდა ამისა, გაითვალისწინეთ, რომ საქონლის ხორცით ადამიანზე შეიძლება გადავიდეს ისეთი დაავადებები, როგორცაა ტუბერკულოზი, ბრუცელოზი, ციმბირის წყლული, ჯილეხი, თურქული და ხორცის სისხლსა და ქსოვილებში მყოფი პარაზიტები. ამიტომ დაბეჯითებით გირჩევთ, შეიძინოთ მხოლოდ ისეთი ხორცი, რომელმაც **ვეტერინარული შემოწმება გაიარა!** დღეს თბილისის სავაჭრო ობიექტებში გასაყიდად მხოლოდ ასეთი ხორცი დაიშვება. იმედია, მალე ასეთივე მოთხოვნები გავრცელდება რეგიონებშიც. თუმცა, საკმაოდ ხშირია შემთხვევები, როცა მომხმარებელი კერძო პირებისგან შეუმოწმებელ ხორცს იძენს. ასეთ შემთხვევაში არ არის გამორიცხული, რომ ხორცი დაავადებული ცხოველისგან იყოს მიღებული. ნუ გარისკავთ თქვენს ჯანმრთელობას!

სამწუხაროდ, არის აგრეთვე შემთხვევები, როცა უკონტროლო ადგილებში გასაყიდად არა დაკლული, არამედ საკუთარი სიკვდილით დაღუპული ცხოველის ხორცი გამოაქვთ. არავითარ შემთხვევაში არ შეიძინოთ ასეთი ხორცი! პირველ რიგში იმიტომ, რომ დიდია დაავადების შეძენის რისკი. გარდა ამისა, ასეთი ხორცი არ არის დაცლილი სისხლისგან და ამიტომ ძალიან მალე ფუჭდება. საკუთარი სიკვდილით დაღუპული საქონლის ნიშნებია:

- ჩალურჯებული ადგილები (სისხლისჩაქცევები) ხორცში - ისინი შეიძლება იმის ნიშანი იყოს, რომ ცხოველი ტრამვით დაიღუპა;
- ხორცზე რაიმე საგნის დაჭერისას წარმოქმნილი ორმო სისხლით ივსება - ეს იმის უტყუარი ნიშანია, რომ დაკვლის დროს ნაკლავის სისხლისაგან დაცლა არ მომხდარა.

და კვლავ გავიმეორებთ: მართალია ხორცს უმნიშვნელოვანესი ადგილი უკავია ადამიანის კვებაში, მაგრამ მისმა არასწორმა არჩევანმა შესაძლებელია უფრო დიდი ზიანი მიაყენოს ადამიანის ჯანმრთელობას, ვიდრე ნებისმიერმა სხვა პროდუქტმა. ამიტომ გახსოვდეთ:

- არ იყიდოთ ხორცი, რომელსაც გაფუჭების თუნდაც ერთი ნიშანი მაინც აქვს;
- არ იყიდოთ ხორცი, რომელსაც რამდენჯერმე გაღობა/გაყინვის ნიშნები შენიშნეთ;
- არ იყიდოთ ხორცი საექვო ადგილებში;
- მოერიდეთ ხორცს, რომელიც ზაფხულის ცხელ დღეებში მაცივრის გარეშე ინახება;
- ბაზარში ხორცის შეძენისას ყურადღება მიაქციეთ ვეტერინარული სამსახურის ნიშნის არსებობას.

გაყინავი ხორცის არჩევა

გაყინვა ხორცის ხარისხს მნიშვნელოვნად აუარესებს. ამიტომ, თუ შესაძლებლობა გაქვთ, უმჯობესია გაყინავი ხორცი შეიძინოთ. ის შეიძლება იყოს ახალდაკლული, ან მომწიფებული.

ახალდაკლული ხორცი რბილი, ნაზი და წვნიანია (თუმცა მისი ნახარში უგემური და მღვრიე გამოდის). სამწუხაროდ ხორცი ძალიან სწრაფად კარგავს ამ თვისებებს - დაკვლიდან 4 საათში იგი იმდენად უხეშდება, რომ თერმული დამუშავებით (მოხარშვით, შეწვით) არ რბილდება. ასეთ შემთხვევაში ხორცი უბრალოდ მაცივარში უნდა შედოთ (არა საყინულეში!) _ 1-2 დღეში იგი მომწიფდება, დარბილდება და გემოც და სუნიც გაუმჯობესდება. როგორც წესი, მაღაზიებში და ბაზარში სწორედ ასეთი - მომწიფებული ხორცი იყიდება. გაითვალისწინეთ, რომ მომწიფებული ხორცი საკმაოდ მალე ფუჭდება - ოთახის ტემპერატურაზე 1-2 დღეში, მაცივარში _ 3-4 დღეში. ხორცის გამყიდველი მაღაზია პასუხს აგებს იმაზე, რომ მან მომხმარებელს მხოლოდ საღი ხორცი შესთავაზოს. თუმცა, თუკი თქვენ ხორცს საექვო ადგილას ყიდულობთ, ეს რჩევები გამოგადგებათ:

გაუყინავი ხორცი საღია, თუკი მას ყველა ჩამოთვლილი თვისება გააჩნია:

- ხორცის ზედაპირი მშრალია. ანუ ქაღალდის ცხვირსახოცი ან ხელსახოცი ხორცზე დადებით არ სველდება.
- ხორცის კონსისტენცია დრეკადი და ელასტიურია. შეამოწმეთ: თითის დაჭერით ხორცზე უნდა წარმოიქმნას ღრმული, რომელიც მალევე უნდა გასწორდეს;
- ხორცს აქვს ხორცის ამ სახეობისათვის დამახასიათებელი სუნი;
- ხორცის ახალი განაჭერი ზედაპირი სველია, მაგრამ არა წებვადი. ფერი განაჭერზე უნდა იყოს: საქონლის ხორცზე – ღია წითელი ფერიდან მუქ წითლამდე, ხბოს ხორცზე – ბაცი ვარდისფერი, ღორის ხორცზე – ღია ვარდისფერიდან წითლამდე, ცხვრის ხორცზე – წითლიდან შინდისფრამდე.
- ცხიმი არ უნდა იყოს ყვითელი. საქონლის ქონს აქვს თეთრი, კრემისფერი ან მოყვითალო შეფერილობა, მკვრივი ფშვანადი კონსისტენცია, ღორის ქონი რბილია, მისი შეფერილობა შეიძლება იყოს ღია ვარდისფერი ან თეთრი. ცხვრის ქონი თეთრი და მკვრივია.
- მყესები უნდა იყოს ელასტიური და მკვრივი, სახსრების ზედაპირი თეთრი და ბზინვარე.

სამწუხაროდ არის შემთხვევები, როცა ბაზარზე გაყინულ და შემდეგ გამლღვალ ხორცს ახალ ხორცად ასაღებენ. იმისთვის, რომ არ მოტყუვდეთ, დაიმახსოვრეთ:

- ახალი ხორცისგან განსხვავებით გაყინული ხორცი სველია. მასზე თუ ქაღალდის ცხვირსახოცს ან ხელსახოცს დადებთ, ის დასველდება. როგორც წესი, თუ დააკვირდებით, ხორცის ქვეშ მოვარდისფრო სითხის პატარა გუბურასაც აღმოაჩენთ - გამლღვარ ხორცს სითხე სულ გასდის;
- განაყინი ხორცი ელასტიური არ არის. მასზე თითის დაჭერით წარმოქმნილი ორმო დიდხანს არ ივსება.

გაუყინავი ხორცი საღი აღარ არის (ანუ გაფუჭებულია), თუ შეიმჩნევა ჩამოთვლილიდან რომელიმე:

- ხორცს წებოვანი ზედაპირი აქვს;
- ხორცის ნაჭერზე ხელის დაჭერისას წარმოქმნილი ორმო არ ივსება;
- კუნთოვანი ქსოვილი ადვილად სცილდება ძვალს;
- ხორცი ძალიან მუქი ფერისაა და ქონს მოყვითალო ელფერი დაკრავს (ეს მახასიათებელი ძალიან სანდო არ არის, ვინაიდან ქიმიური დამუშავებით შესაძლებელია ხორცის "გავარდისფერება". გარდა ამისა, მუქი ფერი ბებერი საქონლის ან ხარის ხორცსაც ახასიათებს);

- ხორცს არასასიამოვნო სუნის აქვს (სამწუხაროდ, არაკეთილსინდისიერი გამყიდველები ახერხებენ ამ სუნის მოსპობას ქიმიური დამუშავებით).

გაყინული ხორცის არჩევა

როგორც ზემოთ ვთქვით, გაყინული ხორცის გაღობისას მისი კვებითი ღირებულება მცირდება. მაგრამ, სამაგიეროდ, ღრმად გაყინული (მინუს 40°C-მდე) ხორცი 1-2 წელი შეიძლება შეინახოს, - შესაბამისად, იგი უფრო იაფიც ღირს.

თუ გაყინული ხორცის შეძენას აპირებთ, შეიძინეთ იგი გაყინულ, და არა გამდნარ მდგომარეობაში, რადგან განაყინი და გამლღვარი ხორცი ძალზე მალე ფუჭდება. გარდა ამისა, ვინაიდან ყოველი გაღობისას ხორცი საკვები ნივთიერებების მნიშვნელოვან რაოდენობას კარგავს და თანაც წარმოიქმნება მისი მიკრობებით დაჭუჭყიანებისა და გაფუჭების შესაძლებლობა, სასურველია **რამდენჯერმე გამლღვარი და ხელახლა გაყინული ხორცი არ შეიძინოთ**. მათ ამოსაცნობათ ამ ხერხს გთავაზობთ:

- დაადეთ თითო გადანაჭერზე 0.5-1 წთ-ით. თუ ხორცი ფერს არ შეიცვლის ე.ი. ის რამდენჯერმე იყო გამლღვარი და გაყინული. ერთხელ განაყინი ხორცი ამგვარი შეთბობითაც კი ფერს იცვლის წარმოიქმნება მკვეთრი წითელი შეფერილობა;
- თუ ხორცი ან შესაფუთი მასალა ვარდისფერი ყინულის კრისტალებით არის დაფარული, ეს ხორცი რამდენჯერმე იყო გამლღვარი და გაყინული.

სამწუხაროდ, გაყინული ხორცის სისალის შემოწმება მხოლოდ გაღობის შემდეგ არის შესაძლებელი. ძირითადი მახასიათებელი აქ სუნია - გაფუჭებულ განაყინ ხორცს მძაფრი არასასიამოვნო სუნის აქვს, რომელიც თერმული დამუშავებით (შეწვით, მოხარშვით) კიდევ უფრო ძლიერდება. არასასიამოვნო სუნის აქვს აგრეთვე მის ნახარშსაც. მაგრამ სანამ ხორცი გაყინულია, ეს სუნი შეიძლება სრულებით არ იგრძნობოდეს! სამწუხაროდ არის შემთხვევები, როცა არაკეთილსინდისიერი გამყიდველები ამით სარგებლობენ - გაფუჭებულ ხორცს ყინავენ და ისე ყიდიან. ამიტომ, გირჩევთ, ნუ შეიძენთ გაყინულ ხორცს შემთხვევით ადგილას. დაიხსომეთ, სად იყიდეთ ხორცი და თუ გაღობის შემდეგ აღმოჩნდა, რომ ხორცი გაფუჭებული იყო - მომავალში მოერიდეთ იმ მაღაზიაში ამ პროდუქტის შეძენას.

გაუყინავი ხორცი სადია, თუკი მას ყველა ჩამოთვლილი თვისება გააჩნია:

- ხორცის ზედაპირი მშრალია. ანუ ქაღალდის ცხვირსახოცი ან ხელსახოცი ხორცზე დადებით არ სველდება.
- ხორცის კონსისტენცია დრეკადი და ელასტიურია. შეამოწმეთ: თითის დაჭერით ხორცზე უნდა წარმოიქმნას ღრმული, რომელიც მალევე უნდა გასწორდეს;

- ხორცს აქვს ხორცის ამ სახეობისათვის დამახასიათებელი სუნნი;
- ხორცის ახალი განაჭერი ზედაპირი სველია, მაგრამ არა წებვადი. ფერი განაჭერზე უნდა იყოს: საქონლის ხორცზე - ღია წითელი ფერიდან მუქ წითლამდე, ხბოს ხორცზე - ბაცი ვარდისფერი, ღორის ხორცზე - ღია ვარდისფერიდან წითლამდე, ცხვრის ხორცზე - წითლიდან შინდისფრამდე.
- ცხიმი არ უნდა იყოს ყვითელი. საქონლის ქონს აქვს თეთრი, კრემისფერი ან მოყვითალო შეფერილობა, მკვრივი ფშვნადი კონსისტენცია, ღორის ქონი რბილია, მისი შეფერილობა შეიძლება იყოს ღია ვარდისფერი ან თეთრი. ცხვრის ქონი თეთრი და მკვრივია.
- მყესები უნდა იყოს ელასტიური და მკვრივი, სახსრების ზედაპირი თეთრი და ბზინვარე.

ხორცის, შენახვის, დამწიფების და გაღობის პრინციპები:

გაცივებული ხორცის შენახვა ხდება 0 / 1,5 გრადუსზე, 85- 90% ტენიანობის პირობებში 10 – 16 დღემდე. ნახევრად გაყინული (გაყინული ფენა არის 1-2 სმ.) ინახება -2 გრადუსიდან + 0,5 გრადუსამდე დაახლოებით 17-20 დღემდე.

საქონლის ხორცი ინახება უფრო ხანგრძლივად ვიდრე ღორის და ცხვრის. ხორცი იყინება საყინულე კამერებში - 18 , - 24 გრადუს ტემპერატურაზე. არსებობს „შოკური“ ან „ღრმა“ გაყინვის მეთოდი - 35 გრადუსზე და ქვემოთ (დაახლოებით -40 გრადუსამდე).

- 18 გრადუსზე და 95 – 98% ტენიანობის პირობებში საქონლის ხორცი ინახება 12 თვემდე, ღორის ხორცი ტყავით - 8 და ტყავის გარეშე - 6 თვემდე, ცხვრის - 10 თვემდე, სუბროდუქტები არა უმეტეს 4 თვისა.

მინუს 25 გრადუსზე შენახვის ვადა იზრდება შესაბამისად 18, 12, 12, და 6 თვემდე.

გაღობის პრინციპები:

გაყინული ხორცის გაღობა შესაძლებელია რამოდენიმე მეთოდის გამოყენებით:

- მიკროტალღურ ღუმელში, შესაბამისი რეჟიმის გამოყენებით. მაგალითად, 200 გრამიანი ნაჭერი შეიძლება გაღვეს 10-12 წუთში. სამაგიეროდ, 500 გრ ნაჭერს შეიძლება დაჭირდეს 30 წუთამდე. მიკროტალღურ ღუმელში გაღობის დროს საჭიროა ხორცია ნაჭრის გადმობრუნება რამოდენიმეჯერ.

- წყლის ჭავლის ქვეშ გაღობა საჭიროებს უფრო მეტ დროს და ხორცი კარგავს თავის გემოვნურ თვისებებს.

- ყველაზე უპრიანი არის ბუნებრივი გაღობის მეთოდი + 8 / + 10 გრადუს ტემპერატურაზე. ამ მეთოდის ყველაზე უარყოფითი მხარე არის გაღობის პერიოდის დიდი ხანგრძლივობა.

* ხორცის გაღობის დრო დამოკიდებულია ხორცის სახეობაზე, მის ზომა-წონაზე და გაყინვის დონეზე. ხოცი ინარჩუნებს თავის კვებით და გემოვნურ თვისებებს სწრაფი გაყინვის და ნელი გაღობის შემთხვევაში.

სტეიკების სახეები და მათი მომზადება.

მსხვილფეხა საქონლის სახეები იყოფა სამ ჯგუფად: სახორცე, სარძევე, და სახორცე-სარძევე ჯიშები. ყველაზე მეტად ფასობს საქონლის ხორცის „მარმარილოს“ ნაჭრები).

საქონლის მარმარილოს ხორცის სტეიკი ხორცის პროდუქტებს შორის ერთხმად აღიარებულია, როგორც საუკეთესო. კუნთოვან ქსოვილში ცხიმოვანი ჩანართები ხორცის მოჭრილ ნიმუშზე "მარმარილოს" ეფექტს ქმნის და ის ყალიბდება საქონლის მარცვლეულით განსაკუთრებული კვებით.

საქონელი სხვადასხვა მიზნით გამოიყენება სოფლის მეურნეობაში, მაგრამ საბოლოოდ ის მაინც ხორცისთვის იკვლება. სტეიკის მოსამზადებლად განკუთვნილი ხორცისთვის საქონელი სპეციალურად იკვებება. მას ჯერ სამოვარზე კვებავენ ბალახით, შემდეგ კი ბალახს მარცვლეულითა და თივით ანაცვლებენ. დაკვლამდე 100 დღით ადრე საქონელი სიმინდით იკვებება.

საქონელს სხვადასხვა კრიტერიუმით განიხილავენ - პირველია ასაკი: ჩვეულებისამებრ, ის უნდა იყოს სულ მცირე 3 თვის. შემდეგი კრიტერიუმია ჯიში: ყველაზე ხარისხიანი ჯიშის საქონლად მიჩნეულია ანგუსი. იგი იკვებება განსაკუთრებული ხარისხის ბალახით, იზრდება განსაკუთრებულ გარემო-პირობებში და მის ხორცსაც განსაკუთრებული გემო აქვს. შემდეგი კრიტერიუმი, რასაც ყურადღება ექცევა, არის ის, თუ რამდენი ხნის დავარგების (დაძველებისა) პროდუქტი.

საუკეთესოდ ითვლება საქონლის ზურგის ნაჭრები, ფართო გამოყენება აქვს აგრეთვე მეორეხარისხოვან ნაჭრებსაც, მათ შორის ნეკნებსა და ბეჭის ნაჭრებს. მართალია, მაღალი ხარისხის პროდუქტი ყველაზე გემრიელია, მაგრამ ამასთან, ძალიან მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ მაღალი ხარისხის პროდუქტს ფასიც შესაბამისი აქვს.

სტეიკი სხვადასხვა ტემპერატურაზე და სხვადასხვა დროის განმავლობაში მზადდება. ყველაზე დაბალი ტემპერატურა უმ ვარიანტებს „ვერი რეარ“ და „რეარ“ (Very rare, Rare) ჭირდება – 55-60 გრადუსი, შემდეგ მოდის საშუალოდ შემწვარი (Medium rare, Medium) – 63-71 გრადუსი და

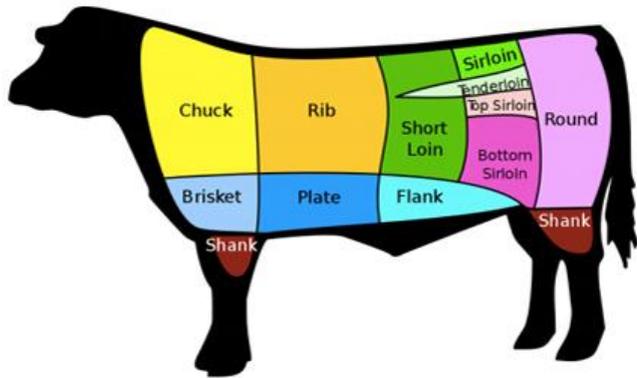
ბოლოს კარგად შემწვარი (Well done, Very Well done) – 77-82 გრადუსი. შეწვისას ხორცის ნაჭერი არავითარ შემთხვევაში არ უნდა დაიჩხვლიტოს და ჩაიჭრას, რადგან ამ დროს მთელი წვენი გარეთ გამოვა და სტეიკი გამოშრება. შემწვარი ნაჭრის ტემპერატურა იზომება კულინარული თერმომეტრით და ტემპერატურის დადგენა ხდება ნახრის შუა ფენაში.



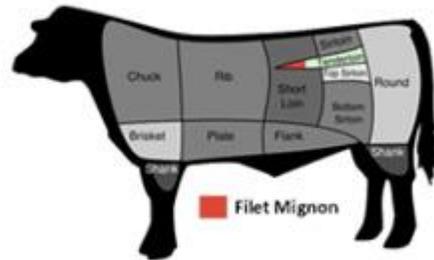
კულინარული თერმომეტრი.

როგორც წესი, კონვექციურ ღუმელს თან მოყვება „ჩამონტაჟებული“ თერმომეტრი, რომელიც ამოქმედდება შესაბამისი რეჟიმის ჩართვისას. ამ თერმომეტრის გამოყენება არ საჭიროებს ღუმელის კარის გახსნას და ტემპერატურის მრავალჯერად შემოწმებას, რადგან თერმომეტრი თავიდან არის მოთავსებული ხორცის ნაჭრის შუა ფენაში და მისი ტემპერატურა აისახება ღუმელის „პანელზე“.

მასწავლებელმა აუცილებლად უნდა გააცნოს სტუდენტებს სტეიკის სახეობები, მათი დასახელება და მომზადება. ამერიკული და ევროპული კლასიფიკაციაები.

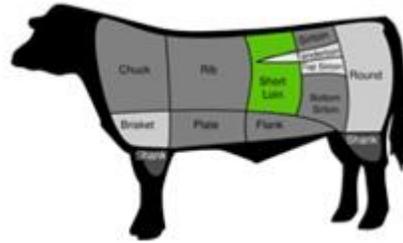


სუკი (tenderloin), რომლისგანაც მზადდება სტეიკები „ფილე მინიონი“, „მატობრიანი“, „ტენდერლოინი“. თითქმის არ შეიცავს ცხიმს და აქვს ნახი „კარაქისებრი“ ტექსტურა.

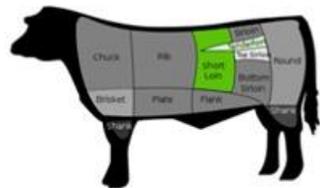


სტრიპ სტეიკი ან ნიუ იორკ სტრიპი. (New York Strip, Strip Steak).

მზადდება „სტრიპლოინისგან“ ჩალადაჯის წვრილი მხარისგან (Strip Loin).



T-Bone steak. „ტი ბონ“ სტეიკი.



„ტი-ბონ“ სტეიკი იჭრება წელის ჩალაღაჯის ნაჭრისაგან და ქვეშ - მომდებარე სუკისაგან ნახევრად გაჭრილ საკლავისაგან. ამის გამო ძვალს აქვს ლათინური ასო **T**-ს ფორმა და ეწოდება „ტ-ძვლის ფორმის სტეიკი“. ყველაზე ძვირად ღირებულ ტ-ბონ სტეიკს ეწოდება „პორტერჰაუსი“ (porterhouse) სტეიკი და ის იჭრება სუკის და ჩალაღაჯის ყველაზე სქელ ნაჭრისაგან.



„კლავ სტეიკი“ (Club Steak) წარმოადგენს იგივე ტ-ბონ სტეიკს, მხოლოდ სუკის მხარის გარეშე.



რიბაი სტეიკი ან რიბ სტეიკი (Rib Eye, Rib Steak). ასევე ანტრეკოტად წოდებული, ანუ ხორცის ნაჭერი ნეკნებს შორის განლაგებული.

ყველაზე კარგი მონაკვეთი ამ სტეიკის მდებარეობს 5 და 12 ნეკნს შორის.



Rack bone-in (კარეიკა ძვალზე) ან Tommahawk (ტომაგავკი, ინდიელი ტომების საბრძოლო ნაჯახი).

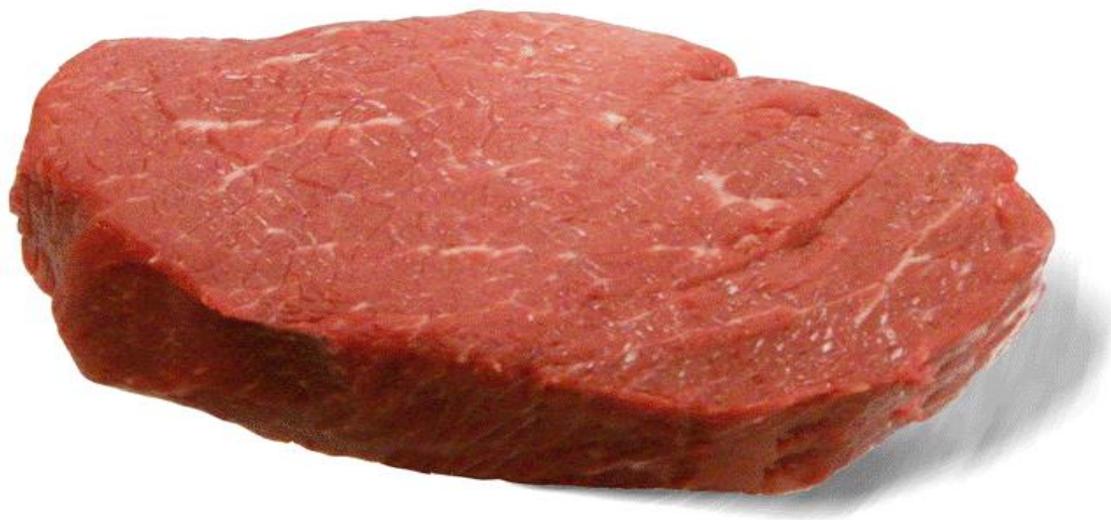
იგივე ანტრეკოტი, ნეკნის ნახევრამდე მოცილებული ხორცი. მთლიან 4 ან 6 ნაჭერს ფრანგულად ეწოდება „კარე“ .



სტეიკების ევროპული კლასიფიკაცია .

სუკის ფილე ან ბიფშტეიკსი

Steak Filet и Beefsteak



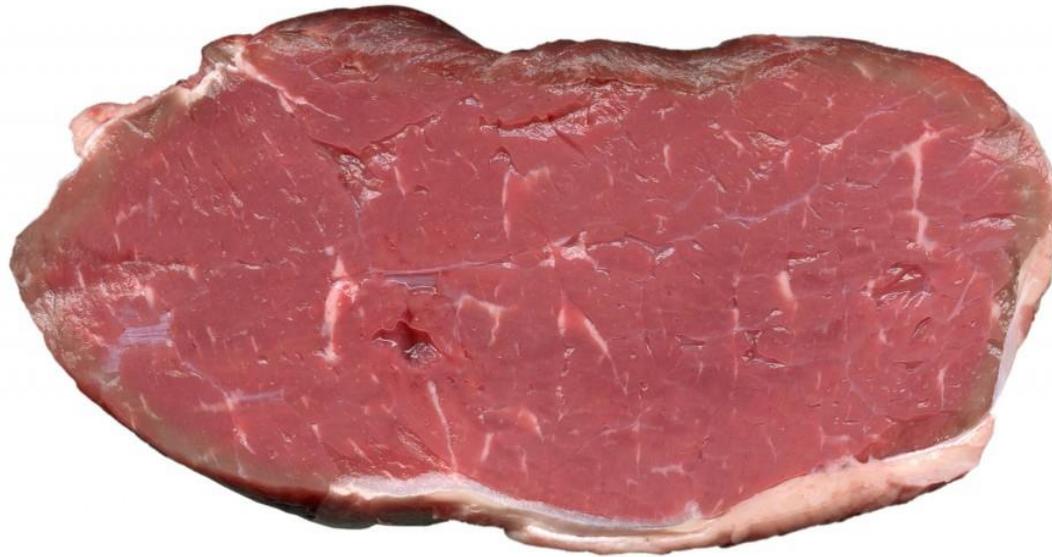
„შატობრიანი“. Chateaubriand



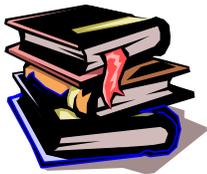
„ფილე მინიონი ან ტორნედო“ (Filet Mignon) (ასევე სუკის ნაჭერი).



Rumpsteak („რამშტექსი“). დაბეგვილი სუკის ნაჭერი.



8) თევზის სახეები, კლასიფიკაცია (5 კატეგორია) და კულინარიული პოტენციალი; თევზის ღირსება და ხარისხი; თევზის პირველადი დამუშავება სახეობის გათვალისწინებით: გასუფთავება ქერცლისაგან / გაფხეკა, გამოშიგნვა, ხრტილოვანი წანაზარდების მოცილება, გარეცხვა, გამშრალება; თევზის მექანიკური დამუშავება: ხერხემლისგან და ფხებისგან გათავისუფლება / ფილირება, კანის გაცლა, ნაჭრებად დანაწევრება, დამარინადება, პანირება, დაკეპვა/ფარშირება; გაყინული თევზის გალღობა და/ან თევზის ნახევარფაბრიკატების გალღობა გამოყენების წინ; ზღვის პროდუქტების სახეები და მათი კულინარიული პოტენციალი; ზღვის პროდუქტების ღირსება და ხარისხი; სხვადასხვა ზღვის პროდუქტის (კალმარი, კრევეტი, მიდია, ლობსტერი) პირველადი დამუშავება;



დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიული სტუდენტისათვის

თევზისა და ზღვის პროდუქტების ადგილი კულინარიაში.

თევზი და ზღვის ნობათი გახდა ქართული კვების ობიექტების განუყოფელი ნაწილი. კალმახი ნიგვზის სატენით, მიდიების ჩაშუშული და ა.შ. შეტანილია მრავალი რესტორნის მენიუში.

ზღვის უძვირფასეს საჩუქრებს ადამიანი უხსოვარი დროიდან იღებს. თევზი და ზღვის პროდუქტები თანამედროვე ადამიანის რაციონის აუცილებელი და შეუცვლელი კომპონენტია. თევზეულის ცილას ადამიანის ორგანიზმი უფრო სწრაფად და ადვილად ითვისებს, ვიდრე ცხოველურს. გარდა ამისა, ზღვის პროდუქტების ცილა ცხოველურთან შედარებით ნაკლებკალორიულია, ამიტომ ზღვის პროდუქტები თამამად შეგიძლიათ მიირთვათ და არ იდარდოთ ფიგურის, სხეულის ფორმების გამო. ზღვის პროდუქტები მდიდარია მინერალებით,

ვიტამინებითა და მიკროელემენტებით, რომლებიც აუმჯობესებს ორგანიზმში მიმდინარე ნივთიერებათა ცვლას. მაგალითად, კიბორჩხალასებრთა ოჯახი შეიცავს რკინასა და ფოსფორს, კალმარები მდიდარია კალიუმით, მოლუსკები - ნიკელითა და სპილენძით, მიდიები - კობალტით. ა, ბ და დ ვიტამინები ზღვის თევზში რომ უხვადაა, ნებისმიერმა მოსწავლემ იცის. ჩამოთვლილთა გარდა, თევზის ხორცი შეიცავს იოდს, თუთიას, სპილენძს, მანგანუმს, რკინასა და ფოსფორს. თითოეულ ამ ვიტამინსა თუ მიკროელემენტს ადამიანის ორგანიზმისთვის სასიცოცხლო მნიშვნელობა აქვს, ჰოლო ზოგიერთი მათგანი იმდენად უნიკალურია, რომ ზღვის პროდუქტების გარდა ვერსად შეხვდებით. ზღვის პროდუქტების რეგულარული მიღება მეტად სასარგებლოა გულისა და თავის ტვინისთვის, რადგან სწორედ ამ პროდუქტებშია მათი მუშაობისთვის აუცილებელი პოლიუჯერი ცხიმოვანები. ეს უკანასკნელნი თევზის ხორციდან ადამიანის ორგანიზმს შეწოვისთვის იდეალური სახით მიეწოდება. მცენარეული საკვები კი (მაგალითად, სოია, მწვანე ბოსტნეული) გაცილებით რთულ ნაერთებს შეიცავს, რომელთა გადამუშავებისთვის ორგანიზმს დამატებითი ენერჯის ხარჯვა სჭირდება. თევზებიდან ყველაზე ცხიმოვანია გველთევზა, ორაგული, ქაშაყი და სკუმბრია. მათ მოსდევს კეფალი, თინუსი, სარდინი და კალმახი. “სუსტების”(დაბალი ცხიმის შემცველობით) კატეგორიიდან აღსანიშნავია: ვირთევზა, კამბალა და ჭანარი, თუმცა მრავალფეროვნებისთვის მათი მირთმეაც შეიძლება. თევზი ხომ ადვილად ასათვისებელი ცხოველური ცილის წყაროა. აქედან გამომდინარე, დროდადრო თამამად შეიძლება თევზით საქონლის ხორცის შეცვლა.

მნიშვნელოვანი ფაქტები ზღვის პროდუქტების მარგებლობის შესახებ ზღვის პროდუქტები იოდდეფიციტის პროფილაქტიკის მთავარი საშუალებაა. იოდის უკმარისობას ჯანმრთელობის სხვადასხვა დარღვევის პროვოცირება შეუძლია. ამ ელემენტს შეიცავს წყალქვეშა სამყაროს თითქმის ყველა სახეობა, ოღონდ სხვადასხვა რაოდენობით.

ყველანაირი თევზი აუცილებელია? გაცილებით მეტი ღირებულება აქვს ზღვის თევზს. ის უფრო მეტ იოდსა და უჯერ ცხიმს შეიცავს, ვიდრე მდინარისა. ექიმები დიდხანს ურჩევდნენ ორსულებს, დიდი სიფრთხილით მოჰკიდებოდნენ ზღვის თევზებისა და კიბოსნაირების (კრევეტები, ომარები, ხამანწკები და სხვა) მრავალ სახეობას, რადგან მათი ორგანიზმი შეიცავს ვერცხლისწყალს, მომავალი დედის ორგანიზმში ამ ელემენტის დაგროვებამ შესაძლოა ნაყოფის ნერვული სისტემის განვითარების დარღვევა გამოიწვიოს. თუმცა ვერცხლისწყლის საშიშ კონცენტრაციას მხოლოდ ზოგიერთი სახეობის თევზი შეიცავს. რაციონიდან გამორიცხეთ ხმალთევზა, სკუმბრია და ზვიგენი. რაც შეეხება დანარჩენებს, დაიხსომეთ, რაც უფრო დიდი და ხნოვანია თევზი, მით უფრო მეტია მასში მავნე ნივთიერება. როგორც ყოველთვის, ზომიერება ამ დროსაც საჭიროა. ყველაზე უკეთესია, კვირაში სამი-ოთხი დღე დაუთმოთ თევზეულს. არჩევანი მრავალფეროვანია, თუმცა ჯობს, უპირატესობა ახალდაჭერილ და შედარებით მომცრო ზომის თევზებს მიანიჭოთ.

ზღვის პროდუქტების მავნელობა ზღვის პროდუქტები რომ სასარგებლოა, ყველამ იცის, მაგრამ ორგანიზმისთვის მავნე და საშიშ ნივთიერებებსაც რომ შეიცავს, ამაზე თითქმის არსად იწერება, ამიტომ ბოლო ხანს სპეციალისტები ხშირად სვამენ კითხვებს მათი მავნეობისა და მარგებლობის შესახებ. თავად თევზები უცოდველნი არიან; სხვა საქმეა მათი საცხოვრებელი ადგილი. დღეს ბუნება და სასიცოცხლო არეალი იმდენად დაბინძურებულია, რომ იქ მცხოვრები სახეობები შესაძლოა ადამიანის ჯანმრთელობისთვის

სახიფათონიც კი გახდნენ. მთელი სიცოცხლის განმავლობაში თევზი საკუთარ ორგანიზმში ვარცხლისწყალთან ერთად დარიშხანს და სხვა მძიმე ლითონებსაც “აგროვებს”. ეს ნივთიერებები არ სჭირდება ჩვენს ორგანიზმს, უფრო მეტიც - ისინი ჩვენთვის საშიშია! ამიტომ შერჩევის დროს უპირატესობა მიანიჭეთ მომცრო ზომის თევზებს - მათში მავნე ნივთიერებაც ნაკლები იქნება. გარდა ამისა, უმი თევზი მალეფუჭებად პროდუქტებს მიეკუთვნება. უმად მისი დიდხანს დატოვება დაუშვებელია, რადგან თევზის პარაზიტები საკმაოდ სწრაფად მრავლდებიან. უმი დელიკატესები საკვებად დიდი სიფრთხილით უნდა გამოიყენოთ. მაგალითად, ხამანწკები. ისინი შეიძლება დასნებოვნებულნი იყვნენ ქოლერის ვიბრიონის მსგავსი ჩხირებით. ამ დროს მოწამვლის შედეგები ხანგრძლივი და მძიმეა. უსაფრთხოა ახალდაჭერილი ხამანწკები.

მიდიები ნამდვილი დელიკატესია, აქვს ნაზი, განუმეორებელი გემო და შეიცავს ცილის, მინერალური მარილების, ვიტამინებისა და მიკროელემენტების (რკინა, კობალტი, ფოსფორი) მდიდარ ნაკრებს. მრავალი სპეციალისტი კვლევებზე დაყრდნობით ამტკიცებს, რომ მიდია - ბუნებრივი, ნატურალური პროდუქტი შემადგენლობით ვიაგრას ჰგავს. ადვილად მოსანელებლად აუცილებელია მიდიების ბოსტნეულთან ერთად მირთმევა. მართლაც კარგი მოლუსკია, არა? და მაინც... ბუნებაში მიდიებს განსაკუთრებული ფუნქცია აკისრიათ - ისინი დაბინძურებული წყლის ფილტრები არიან, ამიტომ შეუძლიათ, ორგანიზმში დაიგროვონ ადამიანისთვის მეტად საშიში ის შხამებიც კი, რომლებსაც უმარტივესი ორგანიზმები გამოყოფენ. რაც უფრო მეტხანსაა მიდია ზღვაში, მით მეტი ტოქსინი გროვდება მის ორგანიზმში. სანამ ბაზარზე მოხვდებიან, მიდიები ხანგრძლივ სპეციალურ დამუშავებას გადიან შხამიანი კომპონენტების იზოლაციისთვის, ამიტომ უმი მიდია ის პროდუქტი არ არის, რომელიც შეიძლება ჯანმრთელობისთვის ზიანის მიუყენებლად მიირთვათ. თერმული დამუშავებაც კი ვერ უზრუნველყოფს შხამების გამოძევებას, ამიტომ ფრთხილად იყავით! დაბოლოს, ზოგიერთ ადამიანში ზღვის პროდუქტები ალერგიას იწვევს, რომელსაც თან ახლავს ქავილი, სიწითლე და გამონაყარი. უფრო მძიმე შემთხვევებში მოსალოდნელია თავის ტკივილი, ხორხის შეშუპება, გონების დაკარგვა. ზღვის პროდუქტები გარკვეული წესების დაცვით უნდა დამუშავდეს, რათა გამოირიცხოს მათში მიკროსკოპული პარაზიტების არსებობა, რომლებმაც ადამიანის ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ შეიძლება სხვადასხვა დაავადება გამოიწვიონ. შემთხვევით შეძენილი ზღვის ნობათის ან თევზის გამოღენება სასტიკად აკრძალულია. ნებისმიერ პროდუქტს თან უნდა ართოდეს უვნებლობის და ხარისხის საბუთი. ძირითადად, საქრთველოს ბაზარზე მოიპოვება გაყინული ზღვის ნობათი, რომლის გალღობა სასურველია მოხდეს ბუნებრივად, ანუ მაცივარში + 4 / 5 გრადუს ტემპერატურაზე.

თევზის სახეობები და კლასიფიკაცია: არსებობს რამოდენიმე სახის კლასიფიკაცია თევზების და ზღვის ნობათის. თევზი ბინადრობს მტკნარ წყლებში და ზღვებში და ოკეანებში. შესაბამისად თევზების სახეები იყოფა მტკნარი წყლების (მდინარე, ტბა) და მარილიანი წყლების (ზღვა, ოკეანე) ჯგუფებად.

ოკეანეს და ზღვის თევზები განეკუთნებიან „პელაგიურ“ (თევზი ბინადრობს წყლის ფენებში) და „დემერსალური“ (თევზი ბინადრობს ფსკერზე) ჯგუფებს.

თევზის პროდუქტი აგრეთვე იყოფა წითელი ხორცის (თინუსი, ორაგული) და თეთრი ხორცის მქონე თევზებად (ვირთევზა, ქორჭილა და ა.შ.).

ძირითადი ზღვის ნობათის პროდუქტები იყოფა შემდეგ კატეგორიებად: მოლუსკები (ბიბილო, მიდიები, რაპანი), უხერხემლო (რვაფეხა, კალმარი), კიბორჩხალისნაირი (კრევეტები, ომარები, ლობსტერები, „ზღვის ხარი“ და ა.შ.).

ადგილობრივ ბაზარზე მოიპოვება ძირითადად რვაფეხა, კალმარი მთლიანი და რგოლებად დაჭრილი, კრევეტები სხვა და სხვა ზომის და სახეობის, მიდიები, ბიბილო.

მიდიები



რამანი



ზღვის ბიბილო



კრევეტები



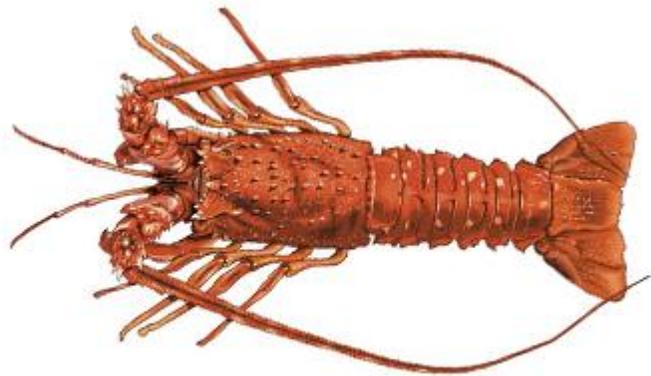
რვაფეხა



კალმარები



ლობსტერი



ომარი



რეკომენდაცია: მნიშვნელოვანია რომ სტუდენტებმა აითვისონ კრევეტების ზომების განმარტება. ეს ცოდნა გამოადგებათ კრევეტების შეკვეთის დროს.



ერთეულის რაოდენობა 1 ფუნტზე (0,435კგ.)	ერთეულის რაოდენობა 1 კგ.
6/8 (U8)	13-17
8/10 (U10)	17-22
10/12 (U12)	22-26
13/15	27-34
16/20	35-44
21/25	45-56
26/30	57-66
31/40	68-88
41/50	90-110
51/60	112-132
61/70	133-155

რეკომენდაცია:

მოცემული მასალა სტუდენტს შეუძლია დაამუშაოს არა საკონტაქტო საათების დროს. სასურველია სტუდენტებმა მოამზადონ პრეზენტაცია ქართული ენდემური თევზის ჯიშებზე. შეიძლება შეამველოთ შემდეგი მასალა.

წარმოგიდგინთ საქართველოს მდინარეებში, ტბებში და შავი ზღვის აკვატორიის ქართულ ნაწილში გავრცელებულ, მობინადრე თევზების ჯიშებს:

ამური

ბლიკა

გველანა



გველთევზა

გოჭალა

გუნუ





ვიშა

ზუთხი

თაღლითა

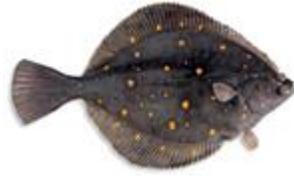


თეთრულა

კალმახი

კამბალა





1 ნაწილი

კაპარჭინა

კეფალი

კობრი



ლოზანი

ლოქო

მურწა



ნაფოტა

ნემსთევზა

ორაგული



რიპსი

სალამურა

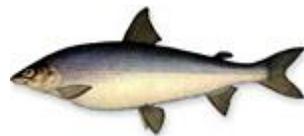
სამეკალა



სვია

სიგი

სქელშუბლა



ტარადანა

ტაფელა

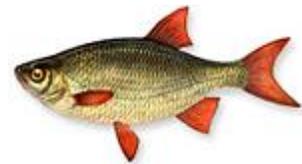
ტობი



ფარგა

ფარფლწითელა

ფორეჯი



ქარიცლაპია

ქაშაპი



ქაშაყი



ქორჭილა

ღორჯო

შამაია



ციმორი

წვერა

ჭანარი



ჭაფალა

ჭერეხი

ხრამული



თევზის დამუშავების მეთოდები:

სტუდენტების ოპტიმალური ჩართულობის მიზნით, პირველად დასამუშავებლად შეარჩიეთ გაციებული თევზის სახეობა რომელიც მოიპოვება ადგილობრივად და რომლის ფასი მოგვცემს საშუალებას რომ სუდენტმა ინდივიდუალურად დაამუშაოს ის. კალმახი, ჩემი მოსაზრებით, არის კარგი მაგალითი. არის თევზის სახეობები რომელიც უნდა დამუშავდეს მასტერ - კლასის გაკვეთილზე. მაგალითად, ნორვეგიული 5,6,7 კგ. ნორვეგიული ორაგული (სიომგა). მარლში გამომცხვარი თევზის მეთოდის საჩვენებლად გამოიყენეთ საზანი ან კობრი არა ნაკლებ 1 კგ. აქცენტი გააკეთეთ იმ თევზის სახეებზე და ზღვის ნობათზე, რომელიც არის ყველაზე გავრცელებული ადგილობრივ ბაზარზე და მოთხოვნადია საქართველოს კვების ობიექტებზე.

დამუშავების მეთოდებიდან, ყურადღება გაამახვილეთ ფილირებაზე (კალმახი, ორაგული), პირველად ფარფლების და შემდგომ ქერცლების მოცილებაზე (ქერცლების მოცილების დროს ფარფლი შეიძლება შეგერჭოთ თითში), განსაკუთრებულად საშიშია არის ბარაბულკა. „კარპაჩო“ ან „სევიჩე“ (უმი თევზი მარინადში) არის საკმაოდ პოპულარული თევზის მომზადების მეთოდი. თევზის გამოშიგნვა შეიძლება მოახდინოთ მუცლის ხმრიდან და ზურგიდან. ზურგიდან დამუშავების შემთხვევაში ხერხემლის ამოღება არის აუცილებელი.

თევზის მომზადების დროს ძალზე მნიშვნელოვანია არ გამოაშროდ პროდუქტი.

კალმახის მაგალითზე აჩვენეთ სტუდენტებს გამომშრალი (კარგად მომზადებული: შემწვარი ან გამომცხვარი) და წვნიანი თევზის მომზადების მეთოდები, ტემპერატურული რეჟიმი და მომზადების დრო.

ზღვის ნობათის თითქმის კველა სახეობა მზადდება სწრაფად. მაგალითად, კალმარების მომზადება საჭიროებს 2- 3 წუთს. უფრო ხანგრძლივი თერმული დამუშავების შედეგად კალმარების ხორცი მაგრდება და უხემდება.

ერთადერთი ზღვის ნობათის სახეობა, რომელიც საჭიროებს ხანგრძლივ მომზადებას არის რვაფეხა. 1 კგ. რვაფეხა უნდა იხარშოს დაახლოებით 40 – 50 წუთი.

9) ფრინველი და ნანადირევი

როგორ ავარჩიოთ ქათმის ხორცი

იცით თუ არა: როგორ გაარჩიოთ ერთმანეთისგან ბებერი და ახალგაზრდა ქათამი? რომელს მიანიჭოთ უპირატესობა - მამალს თუ დედალს? როგორ ამოიცნოთ, ახალი დაკლულია თუ არა ქათამი? რომელი უკეთესია - სოფლის ქათამი თუ ფერმის?

ქათმის ხორცის სასარგებლო თვისებები ქათმის ხორცი ჯანმრთელი კვების უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია. ეს არის მაღალი ხარისხის, ადვილად ასათვისებელი ცილების, ვიტამინების, ამინომჟავების და მინერალური ნივთიერებების შეუცვლელი წყარო ნებისმიერი ასაკის ორგანიზმისთვის, მისი ზრდისა და ფუნქციონისთვის.

განსაკუთრებული დიეტური თვისებებით გამოირჩევა ინდაურის ან სირაქლემას ხორცი. აგრეთვე დიეტურად ითვლება მწყერის ხორცი და კვერცხი.

ქათმის ხორცი საქონლის ხორცთან შედარებით მეტ ცილას შეიცავს (ქათმის ხორცში ცილები 19,5%-ია, საქონლის ხორცში კი 13%) და მას ადამიანის ორგანიზმი უფრო ადვილად ითვისებს, ამიტომ ქათმის ხორცი შეიძლება სხვა ხორცზე უფრო ხშირად და მეტი ოდენობით მოვიხმაროთ. განსაკუთრებით სასარგებლოა ახალგაზრდა ფრინველის ხორცი. მნიშვნელოვანია ქათმის ჯიშიც - მეხორცული ქათმების ხორცი შეიცავს უფრო მეტ ცილასა და ცხიმს, ვიდრე კვერცხის მდებელი ქათმისა, შესაბამისად, იგი უფრო გემრიელია და ყუათიანი. განასხვავებენ ქათმისა და ინდაურის თეთრ და მუქ ხორცს. თეთრ ხორცში მუქთან შედარებით მეტია სრულფასოვანი ცილა და ნაკლებია ცხიმი. ქათმის კანი დიდი ოდენობით შეიცავს ცხიმს და, შესაბამისად, ქოლესტერინს, ამიტომ ჭამის წინ, ჯობს, მოვაცილოთ. მოხარშული ქათმის ხორცი კანის გარეშე ყველასათვის უვნებელი და სასარგებლოა.

ქათმის ხორცის არჩევა ქათმის ხორცის შემენისას უნდა ეცადოთ, აირჩიოთ მეხორცეული ჯიშის ახალგაზრდა, კარგად ნაკვები ფრინველი, სასურველია ახალდაკლული (შესაძლებელია გაყინულიც). ახალგაზრდა ქათმის სქესს მნიშვნელობა არ აქვს - ყვინჩილებსა და ვარიკებს შორის საგემოვნო განსხვავებები უმნიშვნელოა, მაგრამ თუკი ზრდასრულ ფრინველს ყიდულობთ, გირჩევთ დედალი შეიძინოთ - მამლის ხორცი საგემოვნო თვისებებით მას მკვეთრად ჩამოუვარდება. ქათმის ჯიშის გარჩევა მომხმარებლისთვის საკმაოდ რთულია. საზოგადოდ, ერთი და იმავე ასაკის მეხორცული ქათამი კვერცხის მდებელზე დიდია. დაკლული ფერმის ქათმები ძირითადად მეხორცულია, სოფლის ქათმები კი ძირითადად კვერცხის მდებელი. ფერმის ქათმებს უმეტესად 2-3 თვისას კლავენ, თუმცა ხანდახან 1 წლამდე ასაკის ქათმებსაც (კვერცხის

მდებლებს) კლავენ და ყიდიან, სოფლის ქათამი კი საკმაოდ ბებერი - 2-3 წლისაც შეიძლება იყოს. გირჩევთ, არ შეიძინოთ ბებერი ფრინველი - მისი ხორცი მაგარი და უხეშია. ფრინველის ასაკის გასარჩევად დააკვირდით მის კანს და ფეხებს:

- ბებერ ქათამს კანი უხეში აქვს, მოყვითალო ფერისა, ქონი - მუქი ყვითელი, ფეხები დაფარული აქვს უხეში ქერცლით, ხოლო ფეხის ქვედა მხარეზე აქვს კანის უხეში წანაზარდები.
- ახალგაზრდა ქათამს კანი ღია ფერისა აქვს, ფრთებქვეშ უჩანს ძარღვები, ფეხები რბილი აქვს, დაფარული წვრილი ყვითელი ქერცლით.

ფრინველის ნაკვებობის შესაფასებლად დააკვირდით მკერდს - კარგად ნაკვებ ფრინველს მკერდის ძვალი არ უნდა აჩნდეს, მკერდსა და მუცელს ცხიმის თხელი ფენა უნდა ფარავდეს. ნაკვები ფრინველის კანი მქრქალი მოყვითალო ან მოთეთრო-მოყვითალოა, მუქი ფერის გარეშე. ადგილ-ადგილ გადაჰკრავს ვარდისფერი. ცუდად ნაკვები ფრინველის მკერდის ძვალი გამოკვეთილია, კანს მონაცრისფრო-მოყვითალო-მოწითალო ელფერი გადაჰკრავს. გაითვალისწინეთ, ცხიმის რაოდენობამ შეიძლება მოგატყუოთ: ბებერი ქათამი შეიძლება ახალგაზრდაზე ცხიმისანი იყოს, თუმცა ახალგაზრდა ქათამის ხორცი ბევრად უფრო ნაზი და გემრიელია, ამიტომ ყოველთვის ჯობს, აირჩიოთ ახალგაზრდა ქათამი, თუნდაც ნაკლებცხიმისანი. ახალდაკლული ფრინველის ცნობა კი ასე შეიძლება:

- ფრინველის ნისკარტი მშრალი და მკვრივია, არ უდის მჟავე სუნი და არ არის შებურული;
- პირის ღრუს ლორწოვანი გარსი ბზინვარე და მკრთალი მოვარდისფროა;
- თვალი ავსებს მთელ ორბიტას;
- ხორცი მკვრივია, დრეკადი.

დიდი ხნის დაკლული ქათამის გამოსაცნობად დააკვირდით შიგა ქონს - თუკი მას მომწვანო შეფერილობა გადაჰკრავს, ხორცზე ხელის შეხებისას იგრძნობა სირბილე და მთლიანად ქათამს მომჟავო სუნი დაჰკრავს - ეს ქათამი ნამდვილად დიდი ხნის დაკლულია. ნუ შეიძენთ ასეთ ქათამს. და კიდევ ერთი: ქათამის ხორცის სასარგებლო თვისებები ვლინდება მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ქათამი გაზრდილია ნატურალურ საკვებზე, ჰორმონული პრეპარატების დამატების გარეშე. თუმცა მეფრინველეობის ფაბრიკებში ფრინველების ზრდის სტიმულაციისა და დაავადებების პროფილაქტიკის მიზნით, როგორც წესი, ანტიბიოტიკებს და ჰორმონულ პრეპარატებს იყენებენ და ფერმის ქათამის ხორცში შესაძლოა ამ პრეპარატების ნარჩენები იყოს, რაც თქვენი ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო არ არის. თუ საშუალება გაქვთ, ეცადეთ, არა ფერმის, არამედ სოფლის ქათამი შეიძინოთ. მაგრამ თუკი მაინც ფერმის ქათამს ან ქათამის ბარკლებს ამჯობინებთ, გირჩევთ:

- ხორცის მოხარშვისას პირველი ნახარში (წამოდულებიდან 2-3 წუთში) გადაღვაროთ - ჰორმონები და ანტიბიოტიკები მას გაჰყვება და მომდევნო ნახარში უვნებელი იქნება.
მოხარშულ ან შემწვარ ქათამის ხორცს მოაშორეთ კანი.

დაკლული ქათმის შენახვა სახლში ახალდაკლული ქათამი მაცივარში 5 დღემდე ინახება. თუ მის შენახვას მეტხანს აპირებთ, საყინულეში შედეთ. გაითვალისწინეთ: გამოუშიგნავი ფრინველი მალე ფუჭდება, ამიტომ შეძენისთანავე გამოშიგნეთ და ისე შეინახეთ. ფრინველის ხორცის გაფუჭებისას კანზე, პირველ რიგში - ფრთების ქვეშ და ფეშხვის ბოლო ნაწილში, ჩნდება მოყვითალო-მონაცრისფრო ლაქები მომწვანო ელფერით, კანი ხდება წებოვანი. არ გამოიყენოთ გაფუჭებული ქათმის ხორცი!

როგორ გავაღლოთ ქათამი?

ქათმის გაღობის ოთხი ძირითადი ხერხი არსებობს:

1. ოთახის ტემპერატურაზე
2. მიკროტალღურ ღუმელში,
3. მაცივარში
4. ცივ წყალში

პირველ და მეორე ხერხს ჩვენ არ გირჩევთ: (1) ოთახის ტემპერატურაზე გაღობა ბაქტერიების გამრავლებას უწყობს ხელს და უარყოფითად მოქმედებს ხორცის გემოსა და ტექსტურაზე; (2) მიკროტალღულ ღუმელში გათბობა ძალიან არათანაბრად მიმდინარეობს, რის შედეგადაც ხორცის ნაწილი თითქმის მოხარშულია, ნაწილი კი კვლავ გაყინული. ეს ყველაზე არასწორი მეთოდია ამ ოთხს შორის.

მაცივარში გაღობა

იდეალური მეთოდია მაცივარში გაღობა, ამ დროს ხორცი ყველაზე უკეთ ინარჩუნებს გემოს, თუმცა ეს მეთოდი დროს მოითხოვს და მხოლოდ მას გამოდგება, ვისაც წინასწარ აქვს დაგეგმილი საჭმლის მომზადება.

მაცივარში გაღობას დაახლოებით 1 კილოგრამზე 9-11 საათი სჭირდება. იხილეთ ცხრილი:

წონა	დრო
450 გრ. – 1 კგ.	12 საათზე ნაკლები
1-1.8 კგ.	12-24 საათი
1.8 – 2.7 კგ	24- 36 საათი

ცივ წყალში გაღობა

ქათმის ცივ წყალში გაღობა გაცილებით სწრაფი მეთოდია, ვიდრე მაცივარში გაღობა, რადგან 1 კილოგრამი ხორცის გაღობას დაახლოებით 1 საათი სჭირდება. ამრიგად, თუ გეჩქარებათ, უმჯობესია გამოიყენოთ ქათმის ცივ წყალში გაღობის მეთოდი, რასაც თავისი წესები აქვს:

- ფრინველი უნდა იყოს ჰერმეტიულად შეფუთული, რომ ხორცს წყალი არ მოხვდეს;
- წყალი უნდა იყოს გამდინარე ან გამოიცვალოს 30 წუთში ერთხელ მაინც, რათა არ გათბეს და ხელი არ შეუწყოს ბაქტერიების გამრავლებას. თუ წყალს მარილს დაუმატებთ, გაღობის პროცესი დაჩქარდება

როგორ დავანაწევროთ მთლიანი ქათამი?

უპირველეს ყოვლისა მოგიყვებით ქათმის რომელი ნაწილისგან რისი მომზადება შეგიძლიათ. მთავარი პრინციპი მარტივია:

- თეთრი ხორცი - ქათმის ყველაზე ნაზი და ყველაზე დიეტური ნაწილი - იდეალურია სწრაფად შესაწვავად და, ასევე, ისეთი მსუბუქი მეთოდებით მომზადებისას, როდესაც ხორცი ინარჩუნებს სინაზეს და არ შრება.
- მუქი ხორცი - უფრო წვნიანი და გემრიელი - გამოდგება შედარებით ხანგრძლივი კულინარული დამუშავებისთვის.

უფრო კონკრეტულად:

მთლიანი ბარკალი - ხშირად მას არ ანაწევრებენ ბარკლის ძირად და ბარკლად, მთლიანად ამზადებენ გრილზე და ბარბექიუზე, წვავენ ტაფაზე ან ღუმელში.

ბარკლის ძირი - იდეალურია ღუმელში მოსამზადებლად და შესაწვავად.

ბარკალი - ბარბექიუს და გრილის ფავორიტია.

ფრთები - მზადდება ბარბექიუზე, ღუმელში, ფრიტურში (ბაფალო ვინსი) და გამოიყენება ბულიონში

ფილე - იდეალურია მისი მსუბუქად მოხარშვა, სწრაფი მომზადება ღუმელში ან შეწვა, ასევე ორთქლზე მოხარშვა სალათებისა და სენდვიჩებისთვის.

კისერი, თავი, ზურგი, ფეხები - შესანიშნავი ნაკრებია ბულიონისთვის.

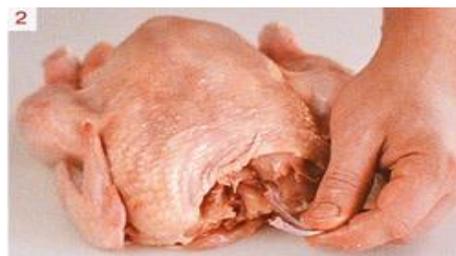
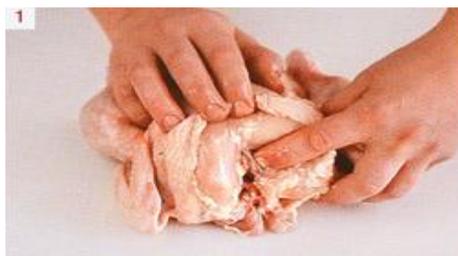
გული, ღვიძლი, კუჭი - არის კუჭმაჭის, პაშტეტის მასალა, კარგია რაგუსთვის და გრილზე შესაწვავად (კუჭის გარდა).

რეკომენდაცია: მასწავლებელმა უნდა აჩვენოს სტუდენტებს ქათმის მომზადების სხვადასხვა მეთოდები და კერძოდ: მოხარშვა, გამოცხობა ღუმელში, შეწვა გრილზე ან მაყალზე, მომზადება „კონფი“-ს მეთოდის გამოყენებით (ზეთით დაფარული და შესაბამის ჭურჭელში მოთავსებული ქათმის ფილე ცხვება ღუმელში 60 გრადუს ტემპერატურაზე 50 წუთის განმავლობაში. ამ მეთოდით მომზადებული ხორცი გამოირჩევა განსაკუთრებული სინაზით). მიაქციეთ ყურადღება იმას რომ გადამეტებული თერმული დამუშავება აშრობს ქათმის ფილეს. მთლიანი ქათმის გამოცხობის ან შეწვის დროს მომზადების მაჩვენებელი არის გამჭვირვალე წვენი, რომელიც გამოიდინება დანით ჩაჭრილი ადგილიდან.



დანაწევრება

1. ქათამი ზურგით დადეთ საჭრელ დაფაზე და კისერთან კანი გადაუწიეთ. კისრის ღრუში თითებით მოძებნეთ ქათმის მკერდის ორტოტა ძვალი საწინწკარა.
2. პატარა ბასრი დანით გააცალეთ ხორცი საწინწკარას, რომ უკეთ დაინახოთ ის. შემდეგ დანის წვერი შეაცურეთ უშუალოდ მის უკან და საწინწკარა ხელით ამოაძრეთ. კანი ისევ გადააფარეთ.
3. ქათამი გულადმა დადეთ დაფაზე. მთლიანი ბარკლის მოსაჭრელად ჩაჭერით ის თეძოსა და ტანს შორის.
4. გვერდზე გადასწიეთ ბარკალი, ამოაბრუნეთ, რომ გადატეხოთ მენჯ-ბარძაყის სახსარი.
5. გადაჭერით სახსარში. მეორე ბარკლის მოსაჭრელად იგივე გაიმეორეთ.
6. ბარკლისა და ბარკლის ძირის განსაცალკევებლად, დაფაზე ქათმის ფეხის კანიანი მხარე ქვემოთ მოაქციეთ, თითებით მოძებნეთ სახსარი და დიაგონალურად გადაჭერით ის. იგივე გაიმეორეთ მეორე ბარკალზეც.
7. ფრთის მოსაჭრელად, გასწიეთ ის და გაჭერით სახსარსა და მკერდს შორის.
8. ქათმის საჭრელი სეკატორით ან უბრალოდ დიდი დანით გაჭერით მკერდი ხერხემლის გასწვრივ ბოლოდან კისრამდე. იგივე გაიმეორეთ მეორე მხარესაც, ხერხემალი მთლიანად ამოცალეთ.
9. საჭრელ დაფაზე მკერდი კანიანი მხარით ქვემოთ მოათავსეთ. მკერდის შუაზე გასაჭრელად, დანით მკერდის ერთი მხარე ჩაჭერით ისე, რომ ძვალი და ხორცი გაიჭრას.



10.



ქათმის დანაწევრების სქემა ხერხემლით.

საქართველოს რესტორნებში გავრცელებული ნანადირები:

მწყერი



კაკაბი



ხოხობი



შენიშვნა: აღნიშნული ფრინველების გამრავლება ხდება ფერმებში, ხელოვნურ პირობებში. ბუნებრივ პირობებში (ნადირობა) მოპოვებულ ნანადირევს უნდა მოაცილოთ საფანტი. ეს „ოპერაცია“ შედის მზარეულის ფუნქციებში.

10) კვერცხის გამოყენება კულინარიაში.

სირაქლემა „ემუს“ კვერცხი. უდრის ქათმის 40 კვერცხს.



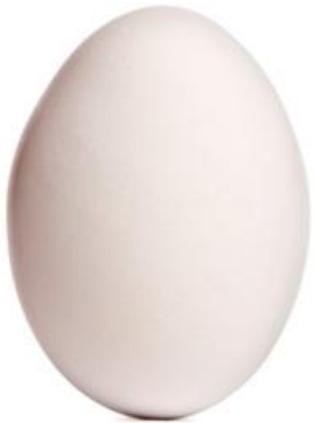
სირაქლემას კვერცხი.



ინდაურის კვერცხი



ბატის კვერცხი.



იხვის კვერცხი.



ხოხობის კვერცხი.



ცესარის კვერცხი.



მწეურის კვერცხი.



კუს კვერცხი.



ქათმის კვერცხი.



კვერცხის სასარგებლო თვისებები

ფრინველის კვერცხი მაღალი კვებითი ღირებულების მქონე პროდუქტია. იგი შეიცავს თითქმის ყველა აუცილებელ ცნობილ ვიტამინს, რომელთაგან განსაკუთრებით აღსანიშნავია A, D, E, K და P ვიტამინები. კვერცხის გულის თითქმის მესამედს ცხიმები შეადგენს. თუმცა კვერცხი, ძირითადად, საკვები ცილების წყაროა (კვერცხის წონის 13% ცილებია). კვერცხის ცილა და ცხიმი ბიოლოგიურად სრულფასოვან და ადამიანისთვის ადვილად ასათვისებელ ნივთიერებებს მიეკუთვნება.

თუმცა გაითვალისწინეთ: მიუხედავად კვერცხის მაღალი კვებითი ღირებულებისა, მისმა ჭარბმა მოხმარებამ შეიძლება გამოიწვიოს ნივთიერებათა ცვლის მოშლა ან ალერგიული რეაქცია.

ბაზარზე ძირითადად ქათმის, ინდაურის ან მწყერის კვერცხს ვხვდებით. ბატისა და იხვის კვერცხის მოხმარება თერმული დამუშავების გარეშე საკვებად აკრძალულია, რადგან ძალიან მაღალია მათი დასნეუბოვნების რისკი სალმონელის ჯგუფის ბაქტერიებით (5 წუთი ხარშვაც კლავს სალმონელას ბაქტერიას).

კვერცხის შენახვის და მოხმარების წესები და ვადები

კვერცხის შენახვისას მთავარია, რომ:

მუდმივად დაცული იყოს საკმარისად გრილი ტემპერატურა (+20°C-ზე მაღალ ტემპერატურაზე კვერცხი გაფუჭებას იწყებს).

არ დაზიანდეს კვერცხის ნაჭუჭი და თხელი, მიკროსკოპული აპკი, რომელიც ნაჭუჭს გარედან აკრავს და მიკრობებისგან იცავს. ამიტომ სრულიად დაუშვებელია შესანახი კვერცხის გარეცხვა ან უხეშად გაწმენდა – ამ დროს დამცავი აპკი ზიანდება და ნაჭუჭი მიკრობებისთვის გამტარი ხდება. დაზიანებული ნაჭუჭიდან კვერცხში შესაძლოა მავნე მიკროორგანიზმებმა შეაღწიოს და გამრავლდეს, რაც ადამიანთა მოწამვლის მიზეზი შეიძლება გახდეს.

სოფლის თუ ფერმის?

მაღაზიებში, როგორც წესი, ფერმის კვერცხები იყიდება (დაუშვებელია მაღაზიაში კვერცხის მიღება ვეტერინერული საბუთის გარეშე). თუმცა ყველას შეგვიძინევია, რომ ე.წ. „სოფლის კვერცხი“, ანუ სოფელში, გლეხების ეზოებში ლაღად მოსეირნე ქათმების კვერცხი ბევრად უფრო გემრიელია. რომელი ჯობს რომ შევიძინოთ?

სოფლის კვერცხი, მართლაც, უფრო გემრიელია. ეს ძირითადად იმითაა გამოწვეული, რომ სოფლის ქათამს უფრო მრავალფეროვანი კვება აქვს: ნედლი ბალახი, ჭია-ლუა, მარცვალი. ფერმის ქათმები კი სპეციალურად შეზავებული კომბინირებული საკვებით იკვებებიან – ზოგადად ბევრად უფრო ერთგვაროვანი კვება აქვთ. მაგრამ, სამაგიეროდ, ფერმაში გაცილებით მკაცრად კონტროლდება ფრინველის ჯანმრთელობა და, შესაბამისად, გაცილებით ნაკლებია კვერცხის დასნებოვნების შესაძლებლობა. თან ფერმის კვერცხის ზედაპირიც უფრო სუფთაა – ფერმა მოწყობილია ისე, რომ კვერცხები დადებისთანავე შორდება ფრინველს და ამიტომ არ ბინძურდება. გლეხურ მეურნეობაში ფრინველების ჯანმრთელობის კონტროლიც ნაკლებია, კვერცხის დასვრის შანსიც მეტია. გარდა ამისა, აქ ხშირად კვერცხის შენახვის ვადებს და პირობებსაც არ აქცევენ დიდ ყურადღებას (გლეხურ მეურნეობაში კვერცხებს შეიძლება უბრალოდ კარადაში აგროვებდნენ, რამოდენიმე კვირის განმავლობაში, და მხოლოდ ამის შემდეგ გაყიდონ)

მოკლედ რომ ვთქვათ, ფერმის კვერცხი გარანტირებულად უფრო საღი და უვნებელია. თუმცა გემოთი და კვებითი ღირებულებით სოფლის კვერცხს ჩამორჩება. ამიტომ, გირჩევთ, სოფლის კვერცხი მხოლოდ კარგად მოხარშული ან შემწვარი მიირთვათ. ხოლო თუკი უმი კვერცხის კერძს ამზადებთ – ამისთვის სჯობს ფერმის კვერცხი გამოიყენეთ!

ყოველი შემთხვევისთვის მაინც იცოდეთ: თუკი უმი კვერცხის მიღებიდან 12-24 საათში დაგეწყით შემცივნება, გულის რევა, ღებინება, მუცლის ტკივილი, ფაღარათი – შესაძლოა ეს სალმონელიოზის ნიშნები იყოს. არ შეშინდეთ, დაავადება ანტიბიოტიკებით კარგად იკურნება. მაგრამ აუცილებლად და დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს!

რას ნიშნავს დიეტური კვერცხი?

„დიეტური“ კვერცხი უბრალოდ ახალს ნიშნავს. დადებიდან 7 დღის განმავლობაში (+20°C-ზე დაბალ ტემპერატურაზე შენახვის პირობებში) კვერცხი დიეტურად ითვლება, ამის შემდეგ კი ე.წ. „ჩვეულებრივი“ კვერცხი ხდება (ანუ უფრო ნაკლები ხარისხის, ვიდრე დიეტური). +20°C ტემპერატურაზე ჩვეულებრივი კვერცხი 25 დღე ინახება, ხოლო 0°-იდან +2°C-მდე ტემპერატურის პირობებში – 120 დღე. თუმცა შენახვისას კვერცხი წონასაც კარგავს და კვებითი ღირებულებაც უქვეითდება. თანდათან მცირდება ნაჭუჭის დამცავი აპკის სიმტკიცეც, ასე რომ, იზრდება მიკროორგანიზმების კვერცხის შიგთავსში შეღწევისა და გამრავლების შესაძლებლობა. ამიტომ უნდა შეეცადოთ, ახალი კვერცხი შეიძინოთ და მიირთვათ.

კვერცხის არჩევა

კვერცხის არჩევისას გაითვალისწინეთ შემდეგი:

კვერცხის ნაჭუჭის ფერს არავითარი მნიშვნელობა არ აქვს – ის უბრალოდ ფრინველის ფერზეა დამოკიდებული.

მთავარი, რასაც ყურადღება უნდა მიაქციოთ – რამდენი ხნისაა კვერცხი – რაც ახალია, მით უფრო სასარგებლოა იგი. ამიტომ ეცადეთ, შეიძინოთ რაც შეიძლება ახალი კვერცხი. ფერმის კვერცხის შეფუთვაზე აუცილებლად უნდა იყოს მითითებული გამოშვების თარიღი და ვარგისიანობის ვადა (ან თარიღი). მოძებნეთ ეს წარწერა. ნუ შეიძენთ ფერმის კვერცხს, რომელსაც შეფუთვაზე გამოშვების თარიღი არ აწერია!

მიაქციეთ ყურადღება, რა პირობებში ინახებოდა კვერცხი მაღაზიაში. ნუ შეიძენთ კვერცხს, რომელიც მაღაზიაში გაგრილების გარეშე, სიცხეში ალაგია.

თუ ეჭვი გაქვთ, რომ კვერცხი შესაძლოა საღი არ იყოს (განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, როცა „სოფლის კვერცხს“ ყიდულობთ), გირჩევთ კარგად დააკვირდეთ და ეს რჩევები გაითვალისწინოთ:

ახალ კვერცხს არ უნდა ჰქონდეს კრიალა ზედაპირი, ის უნდა იყოს მქრქალი. ხელის გადასმის დროს უნდა შეიგრძნობოდეს ხაოიანი ზედაპირი, ძველი კვერცხის ზედაპირი პრიალებს;

დაიჭირეთ ხელში კვერცხი, ის უნდა იყოს საკმარისად წონადი.

დაყნოსეთ. მას არ უნდა ჰქონდეს სუნი, თუ სუნი აქვს, წარმოიდგინეთ, გატეხვის შემდეგ რა მძაფრი სუნი ექნება.

თუ გახედავთ ქათმის კვერცხს სინათლეზე, მას უნდა ქონდეს ერთგვაროვანი ღია-ნარინჯისფერი ფერი, ყოველგვარი მუქი ლაქების გარეშე. მუქი ლაქები ნიშნავს, რომ კვერცხი გაფუჭებულია.

თუ საშუალებაა, კვერცხის სიახლე შეიძლება წყალში ჩადებით შემოწმდეს. ამისთვის ჩაასხით ჭიქაში 3/4 მოცულობა წყალი და ფრთხილად ჩაუშვით მასში კვერცხი:

ახალი (3-დღემდე) კვერცხი ჩაიძირება ჭიქის ძირზე;

1 კვირის კვერცხი ტივტივებს წყალში ვერტიკალურ მდგომარეობაში;

კვერცხი, რომელიც დადებულია 3 კვირის ან მეტის წინ, მაშინვე წყლის ზედაპირზე ამოტივტივდება (მისი ნაწილი ამოვა წყლის ზემოთ);

არ შეიძინოთ კვერცხი, თუკი შეამჩნევთ, რომ:

ნაჭუჭი დაზიანებულია ან გატეხილია;

ნაჭუჭი დასვრილია;

ნაჭუჭი პრიალებს;

კვერცხს არასასიამოვნო სუნია აქვს.

კვერცხის შენახვა და მოხმარება.

კვერცხი სასურველია მაცივარში შეინახოთ.

მოხმარების წინ კვერცხი უნდა გაირეცხოს: სუფთა ნაჭუჭზეც კი ყოველთვის არის მიკროორგანიზმები, მათ შორის შესაძლოა პათოგენურებიც, რომელიც გატეხვისას შესაძლოა კვერცხის ცილაში მოხვდეს.

სასურველია ყოველი კვერცხი ცალ-ცალკე ჭურჭელში გატეხოთ, რათა მისი სისაღე შეამოწმოთ. ახალი, საღი კვერცხის ცილა მკვრივია მისი საზღვარი კარგადაა გამოხატული და თევზზე გადმოსხმისას ინარჩუნებს კვერცხის ფორმას, ხოლო გულს თითქმის ბურთის ფორმა აქვს. თუ კვერცხის ცილა თხევადია ხოლო გული გაწელილია ეს არც თუ ისე ახალი კვერცხია, (თუმცა მისი საკვებად გამოყენება შესაძლებელია).

კვერცხი უნდა იხარშოს არანაკლებ 5 წუთი, რომ თავი დავიცვათ სალმონელოზისგან.

ნუ მოიხმართ კვერცხს, რომლის გატეხვისას აღმოაჩენთ, რომ:

კვერცხს ცუდი სუნი აქვს;

გული ნაჭუჭზე მიმხმარია;

ნაჭუჭის შიდა მხარეს ობი აქვს მოკიდებული;

კვერცხის გული მომწვანოა;

კვერცხის ცილა და გული ერთმანეთში არეული;

კვერცხს სისხლიანი ჩანართები აქვს.

რა თქმა უნდა, თუკი აღმოაჩენთ, რომ კვერცხი ცუდია, მომავალში შეეცადეთ იგი სხვა მიმწოდებლისგან შეიძინოთ. თუმცა ასევე კარგს იზამთ, თუკი აცნობებთ მაღაზიას იმის შესახებ, რომ მისი მოყიდული კვერცხი გაფუჭებული იყო – მისთვის ეს ნამდვილად ფასეული ინფორმაციაა. შეეცადეთ დაუბრუნოთ იგი მათ.

და ბოლოს: **ნუ ჩადებთ ახალ კვერცხს ძველის შეფუთვაში**, ვინაიდან ეს უკანასკნელი შესაძლოა სალმონელით იყოს დაბინძურებული. გამოიმუშავეთ ჩვევა: კვერცხების ერთჯერადი შეფუთვა დაცლისთანავე გადააგდეთ! მაცივარში კვერცხების ჩასადები უჯრა კი რეგულარულად გაწმინდეთ რაიმე ანტისეპტიკური ხსნარით.

კვერცხის უვნებლობის მიზნით არ დაიზაროთ მისი პასტერიზება. პასტერიზება არის თერმული ზემოქმედების პროცესი, რომელიც მნიშვნელოვნად არ ცვლის პროდუქტის გემოვნურ და კვებით ღირებულებებს, მაგრამ ამცირებს ბაქტერიების გავრცელების საშიშროებას. კვერცხი, უპირველესად, უნდა გაირეცხოს. შემდეგ ოთახის ტემპერატურის კვერცხი უნდა მოიხარშოს 60 გრადუს ტემპერატურაზე 5 წუთის განმავლობაში. შემდგომ კვერცხი უნდა გააციოთ და შეინახოთ მაცივარში. არსებობს მეორე მეთოდი პასტერიზაციის, რომელიც ითვალისწინებს კვერცხის მოთავსებას ადუღებულ წყალში (ცეცხლის გარაშე) 3 წუთის განმავლობაში.

კვერცხი ფართოდ გამოიყენება კულინარიაში და საკონდიტრო საქმეში როგორც „ლიეზონი“ (შემკრავი პროდუქტი) ან „მელანჟი“ (ცილის და გულის ათქვეფილი ნაზავი ან ცალ-ცალკე ათქვეფილი ინგრედიენტები).

კვერცხის პასტერიზება:

საგულდაგულო გარეცხვის შემდეგ, კვერცხი შესაძლოა დავაქვემდებაროთ „პასტერიზების“ პროცესს, რომელიც ხდის მას უფრო უვნებელს და, მითუმეტეს, უმ მდაგომარეობაში გამოყენების შემთხვევაში. კვების ობიექტებზე პასტერიზების პროცედურა არის აუცილებელი, მაგრამ სამწუხაროდ არ სრულდება ჩვენს რეალობაში.

პასტერიზება არის ერთ-ერთი საშუალება კვერცხში ბაქტერიების რაოდენობის შემცირების. პასტერიზება ხდება დაბალ ტემპერატურაზე (60 გრადუსი) 5 წუთის განმავლობაში. პასტერიზების შემდეგ კვერცხი უნდა გავაციოთ და შევინახოთ მაცივარში. პასტერიზების მეორე მეთოდი ითვალისწინებს კვერცხის გაჩერებას ადუღებულ და ცეცხლ მოცილებულ წყალში 3 წუთის განმავლობაში. შემდეგი პროცედურა, აგრეთვე, გულისხმობს გაციებას და მაცივარში შენახვას. პასტერიზება გვამღევეს საშუალებას გამოვიყენოთ თითქმის მოუმზადებელი კვერცხი ცილის ასათქვეფად, გოგლი-მოგლის მოსამზადებლად, ან უმი კვერცხის სხვა სახის გამოსაყენებლად.

11) მაკარონის ნაწარმი.



იტალიური სამზარეულო სარგებლობს დიდი პოპულარობით საქართველოში და, ამდენად მნიშვნელოვანია სტუდენტებმა აითვისონ ამ სამზარეულოს საფუძვლები და, რა თქმა უნდა, პასტას მომზადების მეთოდები.

სიტყვა "პასტა" იტალიურად "ცომს" ნიშნავს და წარმოადგენს ბრინჯის, ხორბლის, წიწიბურას ან სხვა მარცვლეულის ცომისაგან მომზადებულ ნაწარმს.

"პასტა" ეწოდება არა მარტო მოსახარშად გამზადებულ მშრალ ნაწარმს, არამედ მზა კერძსაც მრავალფეროვანი სოუსებით. პასტას უწოდებენ აგრეთვე ახალმოხედილი ცომის ატრიას, ყაზახურ ბემბარმაცს, იტალიურ ნიოკის. პასტის წარმოშობასთან მრავალი ლეგენდა და მითი

გვაკავშირებს. ერთ-ერთი ვერსიის თანახმად, ჩვენს წელთაღრიცხვამდე V საუკუნეში ჩინელებმა და არაბებმა უკვე იცოდნენ მისი მომზადება. ჩინური ატრიის ისტორია 4000 წელს ითვლის. ფეტვისაგან დამზადებული მისი პირველი ნიმუშები ჩინხაის პროვინციაშია ნაპოვნი. ატრიის კვალს არა მარტო ჩინეთში, არამედ ეგვიპტეშიც მივყავართ. ეგვიპტის აკლდამებში ნაპოვნია ნახატები, სადაც აღწერილია ატრიის მომზადება. სარკოფაგებში კი აღმოაჩინეს მიცვალებულთა სამეფოს გრძელ გზაზე ჩატანებული საგზლის ნარჩენები. ეტრუსკულ ნეკროპოლის ბანდიტაჩაში აღმოჩენილია ძვ.წ. IV საუკუნის ბარელიეფი, სადაც გამოსახულია ატრიის მოსამზადებელი სამზარეულო მოწყობილობა. სავარაუდოა, რომ რომაელებმა სწორედ ეტრუსკული ქალაქების დაპყრობის შემდეგ ისწავლეს პასტის წინაპრის მომზადება.

საქართველოში და პოსტსაბჭოთა სივრცეში პასტისა და ატრიის, იგივე ლაფშის ნებისმიერი სახეობის აღმნიშვნელ სიტყვად მაკარონი გამოიყენება, რაც ნამდვილად შეცდომაა. მაკარონი პასტის მხოლოდ ერთ-ერთ სახეობას წარმოადგენს. იტალია თვლის, რომ მხოლოდ ისაა პასტის სამშობლო, ხოლო პასტა - იტალიური სამზარეულოს სავიზიტო ბარათია. ისტორიული წყაროების მიხედვით, ეს პროდუქტი მარკო პოლომ შემოიტანა ჩინეთიდან 1292 წელს, რაზეც არსებობს დოკუმენტური მტკიცებულება. იტალიელები კი ამას შემდეგნაირად განმარტავენ - მარკო პოლომ თავის თანამედროვეებს აუხსნა, რომ თურმე ჩინელებიც მიირთმევენ ატრიასა და მაკარონსო. ძველი რომის უდიდეს პოეტებს, ციცერონსა და ჰორაციუსს, ქებათა ქებით აქვთ მოხსენიებული ზღვის მარილიან წყალში მოხარშული, ფქვილითა და წყლით მომზადებული კერძები. ჩ.წ. I საუკუნეში, იმპერატორ ტიბერიუსის პერიოდში მოღვაწე აპიციუსის კულინარულ წიგნში აღწერილია თანამედროვე ლაზანის მსგავსი კერძები, ხოლო 1000 წელს ქალაქ აკვილეს პატრიარქის მზარეულმა, მარტინო კორნომ დაწერა წიგნი

"სიცილიური მაკარონის დამზადების კულინარული ხელოვნება"

XII საუკუნეში სიცილიაში უკვე არსებობდა პასტის წარმოება. აღორძინების ეპოქაში მდიდარი ფლორენციელები მას მიირთმევენ და შაქრითა და სხვა სანელებლებით, ღარიბთა ფენა კი ნიორთან, ყველსა და ბოსტნეულთან ერთად. XIII საუკუნეში პასტას უკვე მზეზე ამრობდნენ, რაც მისი 2-3 წლის განმავლობაში შენახვის საშუალებას იძლეოდა. ასე გამშრალი სახით შეჰქონდათ ეს პროდუქტი ვენეციაში, გენუაში, პიზაში, ნეაპოლსა და სხვა ქალაქ-სახელმწიფოებში. მშრალი პასტის გამოყენება პირველად დაიწყო ნეაპოლში, სადაც მზისა და ქარის უნიკალური თანხვედრის გამო შესანიშნავი პირობები იყო პასტის გასაშრობად. XV საუკუნეში შეიქმნა ლაზანის პირველი რეცეპტი. XVI საუკუნემდე პასტა ღარიბი მოსახლეობისათვის ძნელად მისაწვდომი იყო, ხოლო XVI-XVII საუკუნეში, როცა ევროპაში ამერიკიდან პამიდორი შემოიტანეს, მოხდა ნამდვილი გასტრონომიული რევოლუცია, ვინაიდან იგი პასტასთან ერთად საუცხოო დუეტს ქმნიდა. სამხრეთ იტალიაში გავრცელდა ხორბლის განსაკუთრებული ჯიშები იტალიელთა საყვარელი პროდუქტის დასამზადებლად. მალე ნეაპოლის გარშემო გაჩნდა ფაბრიკები, სადაც ფართო მასშტაბი მიიღო ამ პროდუქტის წარმოებამ. შეიქმნა პასტას დასამზადებელი და გასაშრობი მანქანები, წნეხები, რამაც გამოიწვია პროდუქტის გაიაფება და პასტამ ყველა ოჯახში შეაღწია. პირველი პროდუქცია იყო პენე და სპაგეტი. XVIII-XIX საუკუნეებიდან დღემდე კი სულ უფრო დაიხვეწა ტექნოლოგია, შეიქმნა მრავალი სახეობა და იტალია პასტას წარმოება-მოხმარების საქმეში პირველობას არავის უთმობს. პასტის დასამზადებლად მაგარი ჯიშის ხორბლის შერჩევა შემთხვევითი არ ყოფილა, ვინაიდან ასეთი ჯიშის ხორბლის ფქვილის სტრუქტურა

ზუსტად შეესაბამება საუკეთესო პასტას ხარისხს. ზოგიერთ ქვეყანაში მოქმედებს კანონი, რომლის თანახმადაც ხარისხიანი იტალიური პასტის დასამზადებლად გამოიყენება სწორედ მაგარი ჯიშის ხორბალი, ვინაიდან რბილი ჯიშებიდან მზადდება პურ-პროდუქტები და მისგან დამზადებული პასტა სრულიად განსხვავებული სტრუქტურისა და ხარისხისაა, იტალიურ სტანდარტს არ შეესაბამება. პასტის ხარისხიანობა განისაზღვრება შემდეგნაირად: საუკეთესო ხარისხის პროდუქტი უნდა იყოს გლუვი ზედაპირით, მსხვრევადი, თანაბარი ოქროსფერი ან კრემისფერი შეფერილობის.

იტალიაში არსებობს პასტის 500-მდე სახეობა - მშრალი და სველი, გრძელი, მოკლე და ფიგურული. გრძელი პასტის სახეობებია: კაპელინი, ვერმიშელი, სპაგეტი, ფეტუჩინი და სხვა. მოკლე პასტის სახეობებია: კავატაპი, პენე, მაკარონი, კანელონი, მანიკოტი და სხვები. რაც შეეხება ფიგურულს, არსებობს მისი მრავალი სახეობა: ფარფალე - პეპლები, რომელიც ლომბარდიისა და ემილია-რომანიის რეგიონების სამხარეულოდან გახდა ცნობილი ჯერ კიდევ XVI საუკუნეში. ფარფალესთან ერთად მრავალი პროდუქტია შეთავსებადი, მაგრამ უპირატესობა ეძლევა იმ რეცეპტებს, სადაც გამოყენებულია ტომატისა და ნაღების სოუსები. კამპანელა - მაჩიტა, ფორმით მაჩიტას ყვავილს წააგავს და მიღებულია ბრაწულების მომზადების დროს. კავატელი - ნიჟარის ფორმის ნაწარმი, საუკეთესოა რიკოტასთან ერთად. ორეჩიტა - "ყურები" არის საოჯახო პასტის სახეობა, რომელიც ყველაზე მეტად იტალიის სამხრეთ რეგიონებშია გავრცელებული. ორეჩიტას მიერთმევენ ბოსტნეულის სოუსთან ერთად. კონკილე - ნიჟარები, რომელიც ხშირად სხვადასხვა შეფერილობისაა. წითლის მისაღებად ცომს უმატებენ ტომატს, რუხის მისაღებად მელანთევზას მელანს, მწვანის მისაღებად - ისპანახს. მსხვილი ფორმის კონკილიებს ავსებენ სხვადასხვა გულსართით.

იტალიაში პასტა მზადდება ინდივიდუალურად, მისი სახეობიდან გამომდინარე. ამასთან, დაცული უნდა იყოს მოხარშვის წესი. მაგალითად, 220 გ გრძელი პასტის მოსახარშად საჭიროა 1,7 ლ წყალი, 2 ჩ.კ. ზეთუნის ზეთი და 0.5 ჩ.კ. მარილი. ლაზანიას ცომს კი საერთოდ არ ჭირდება მოხარშვა, რადგან ცხობის პროცესში იჟღინთება სოუსით. პასტა უნდა მოიხარშოს ისე, რომ შიგნიდან ცოტა მაგარი დარჩეს და არ ჩაიშალოს, ამას იტალიელები "ალ დენტეს" უწოდებენ. აგრეთვე გასათვალისწინებელია, რომ არავითარ შემთხვევაში არ შეიძლება მოხაშულ პასტას გადავავლოთ ცივი წყალი. მხოლოდ გადავწუროთ და შემდეგ დავუმატოთ სოუსი.

პასტა სოუსის გარეშე წარმოუდგენელია. იტალიელების განმარტებით პასტის სოუსი წარმოადგენს ერთგვარ გულსართს, რომელიც ავსებს და ამდიდრებს კერძს, ამიტომ მოსაზრება იმის შესახებ, რომ პასტის სოუსად გამოვიყენოთ მხოლოდ კეტჩუპი - მცდარია. ერთ-ერთ უძველეს სოუსს წარმოადგენს ზეთუნის ზეთისა და დაკეპილი ნივრისაგან მომზადებული სოუსი, რომელიც დროთა განმავლობაში იქცა მრავალი თანამედროვე სოუსის საფუძვლად, ვინაიდან იგი საუკეთესოდ ეხამება თევზს, ზღვის პროდუქტებს, ხორცს, მწვანილს, კვერცხსა და ყველის ნაირსახეობებს. არსებობს პრინციპი, რისი მიხედვითაც უნდა შევურჩიოთ პასტას სოუსი. მაგალითად, მოკლე და ნასვრეტებიან პასტას უხდება ბოსტნეულის სოუსი ხორცის ან თევზის ნაჭრებით. უფრო გრძელ პასტას კი უმჯობესია შევურჩიოთ ერთგვაროვანი მასის ნაზი სოუსი. ფორებიანი პასტა კარგად იჟღენთება თხელ სოუსში, ხოლო სქელი სოუსი უფრო მოკლე და მსხვილი ფორმის პასტისთვისაა მიზანშეწონილი. კულინარები გვირჩევენ, რომ სოუსისათვის უმჯობესია გამოვიყენოთ ცოცხალი პამიდორი, ვიდრე ტომატის პასტა.

მაკარონის ნაწარმი ფორმების მიხედვით

გრძელი მაკარონის ნაწარმი.



ტალიატელე (Tagliatelle). გავს ფეტუჩინეს და ლინგვინეს, მაგრამ ოდნავ მეტი სისქის.



ფეტუჩინე (Fettuccine). ტიპიური კერძი „ფეტუჩინე ალფრედო“ (ალფრედოს სოუსით).



პაპარდელე (Pappardelle). ლაპშა 2 სმ. განის. მიირთმევენ სქელ სოუსებთან ან გამომცხვარ კერძებში.



ლინგუინე (Linguine). გრძელი, თხელი, პრტყელი ლაპშა. სპაგეტიზე უფრო გრძელი.



კაპელინი დანჯელო (Capellini). ითარგმნება როგორც ანგელოზის თმა. არის წვრილი, გრძელი პასტა. გამოიყენება სუპეკში და თხელ სოუსებთან.



სპაგეტი (Spaghetti). განისაზღვრება „კალიბრით“ (სისქით) რომელსაც ენიჭება გარკვეული ნომერი. მაგალითად N- 8.

სპაგეტინი (Spaghetini) — ჩვეულებრივ სპაგეტიზე უფრო წვრილი.



ვერმიშელი (Vermicelli)



ბუკატინი (Bucatini). სქელი სპაგეტის სახეობა გამჭვალი ნახვრეტით შუაში.

მოკლე მაკარონის ნაწარმი.



დიტალინი (Ditalini). ითარგმნება როგორც „სათითე“.



ზიტი (Ziti).



პენე (Penne)



რიგატონი (Rigatoni)

ფიგურული მაკარონის ნაწარმი.



როტინი (Rotini)



ფუზილი (Fusille). უფრო გრძელი ვიდრე როტინი.



კავატაპი (Cavatappi)



ფარფაღე (Farfalle) „ბეპეღა“.



კონკიღიე (Conchiglie). ნიჟარა.

.



ორზო (Orzo). გავს ბრინჯს.

.



ღუმაკე (Lumache). ღოკოკინა.

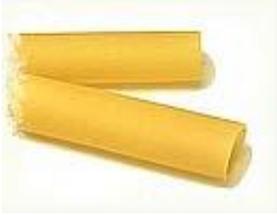


ანიელი (Anelli). ბეჭედი.

.



ლაზანიას ფირფიტები (Lasagne)



კანელონი (Cannelloni)

რეკომენდაცია: მასწავლებელმა უნდა აუხსნას სტუდენტებს მაკარონის ნაწარმის შერჩევის კრიტერიუმები. პასტას, როგორც სხვა საკვებ პროდუქტს, აქვს შენახვის ვადა. მართალია ვადაგასული პასტით კვებითი ინტოქსიკაცია შეუძლებელია, მაგრამ „ძველი“ მაკარონის ნაწარმი კარგავს თავის გემოვნურ თვისებებს და ელასტიურობას. მაკარონის ნაწარმი არ უნდა იყოს გატეხილი შეფუთვაში. ასევე მნიშვნელოვანია მიაქციოთ სტუდენტების ყურადღება შეფუთვაზე აღნიშნულ ხარშვის დროს (საშუალოდ 8 – 12 წუთამდე).

პასტის მომზადების შემთხვევაში, მასწავლებელმა უნდა აჩვენოს სტუდენტებს ფართოდ გავრცელებული იტალიული კერძების მომზადება როგორც არის: სპაგეტი კარბონარას (ბეკონი, ნარები, კვერცხის გული) სოუსით, ფარფალე არაბიატას (პომიდვრის სოუსი) სოუსით, პასტა მარინარას (ძღვის ნობათის და ნაების სოუსი) სოუსით, პასტა ნეოპოლიტანური (პომიდვრის) სოუსით, პასტა ალფრედოს სოუსით (ნარები და ყველი პარმეზანი) და ა.შ.

12) ბურღულეული

ბურღულეულს მაღალი კვებითი ღირებულება გააჩნია. ისინი მდიდარია ვიტამინებითა და მინერალური ნივთიერებებით და ადამიანის კვების რაციონში საკმაოდ დიდი ადგილი უკავია. საქართველოში ძირითადად მოიხმარება წიწიბურა, ბრინჯი, შვრია, ხოლო ხორბლის ბურღულეულიდან ყველაზე მეტად მანი.

ბურღულის არჩევა

ბურღულეულის არჩევისას უნდა გაითვალისწინოთ შემდეგი:

- ნებისმიერ ბურღულს აქვს დრო, რომელშიც უნდა მოიხარშოს, თუ პაკეტს აწერია, რომ ესა თუ ის ბურღული იხარშება X წუთში და მის მოხარშვას ბევრად მეტი სჭირდება, ეს პირველ რიგში ნიშნავს, რომ ბურღული ძველია და მისი ხარისხი დაბალია. ანუ ხარშვის დრო უნდა შეესაბამებოდეს სახეობას.
- რაც უფრო ახალია ბურღულეული, მით უფრო სწრაფად იხარშება იგი.
- ყველაზე სწრაფად მანის ბურღული იხარშება.
- წინასწარ დამუშავებული ბურღული (მაგალითად მანი, ჰერკულესი, დაღერლილი ან დაფქვილი წიწიბურა) უფრო სწრაფად იხარშება ვიდრე დაუმუშავებელი;

ანუ, თუ საშუალება გაქვთ, უმჯობესია შეიძინოთ წინასწარ დამუშავებული, მაღალი ხარისხის და რაც მთავარია ახალი ბურღულეული.

მაღალი ხარისხის ბურღულეულის შესარჩევად ყურადღება მიაქციეთ მის:

- ფერს - მაგალითად, ბრინჯის მარცვლები უნდა იყოს გამჭვირვალე, თეთრი, ყვითელი ან მოყავისფრო - კონკრეტული ასორტიმენტისათვის დამახასიათებელი ფერის. დაუმუშავებელი წიწიბურა ღია ჩალისფერია მოყვითალო ან მომწვანო ელფერით, ერთხელ მოხალული წიწიბურა ღია ყავისფერია. მაღალი ხარისხის შვრიის ბურღული მონაცრისფრო-მოყვითალო ფერისაა, მანის - თეთრი ან კრემისფერი; (რა ფერის შეიძლება იყოს დაბალი ხარისხის იგივე ბურღული? ბრინჯი გაუმჭურვალე, მაგრამ კონკრეტული სახეობისათვის დამახასიათებელი ფერის, წიწიბურა - მუქი ყავისფერი, შვრიის ფანელები ჭუჭყიანი ნაცრისფერი, ხოლო მანი ძალიან თეთრი)
- სუნს - აუცილებლად დაყნოსეთ ბურღული. თუ იგრძენით სინესტის ან ობის სუნი - ეს პროდუქტი გაფუჭებულია. თუ ბურღულეული არომატიზირებულია მაშინ შესაძლებელია ბურღულს უცხო, არომატის შესაბამისი სუნი ჰქონდეს. თუმცა ამის შესახებ ინფორმაცია

აუცილებლად უნდა იყოს ეტიკეტზე მითითებული. არაარომატიზირებულ ბურღულში თავლის სუნი -პროდუქტში ტკიპების გაჩენის მაუწყებელია.

- გემოს - გაკვნიტეთ ბურღულის ერთ-ორი მარცვალი. საღი და ხარისხიანი პროდუქტი მოტკბო გემოსია, მხოლოდ შვრიას შესაძლებელია ქონდეს ოდნავ მწარე გემო.
- კონსისტენციას - ბურღული არ უნდა იყოს დამტვრეული, ნაგვიანი, არ უნდა შეიცავდეს მწერებს ან ჩრჩილის აბლაბუდას.

ბუნებრივია, აუცილებლად შეხედეთ პროდუქტის დამზადების ვადას.

ბურღულეულის არჩევნისას გირჩევთ, უპირატესობა ჰერმეტიკულად დაფასოებულ პროდუქტს მიანიჭოთ - სამწუხაროდ ხშირია შემთხვევები, როდესაც საწყობებში ან მაღაზიებში ბურღულს არასათანადო პირობებში ინახავენ და იგი ამძაღებს ან ლპობას იწყებს.

როგორ შევინახოთ ბურღულეული:

ბურღულის შესანახად შეიძლება გამოვიყენოთ კერამიკული, მინის, პლასტმასის ან მეტალის ქილები. აუცილებელია - შესანახ ჭურჭელს თავსახური კარგად ქონდეს დახურული, რათა არ მოხდეს ბურღულეულის დანესტიანება და მასში მწერების გაჩენა. ასევე ბურღულის შენახვა უნდა მოხდეს გრილ და მშრალ ადგილას.

ბურღულის სახეობების მიხედვით (ოთახის ტემპერატურაზე), შენახვის ვადებიც განსხვავებულია: ხორბლის, მანის, სიმინდისა და შვრიის ბურღული ინახება 4-10 თვე, წიწიბურა 20 თვე, ბრინჯი 16-18 თვე.

თუ თქვენ ბურღულეულის დიდ მარაგს იკეთებთ, აუცილებელია მისი წელიწადში 3-4-ჯერ შემოწმება, თუ მასში აღმოაჩინეთ მწერები - პროდუქტი საკვებად აღარ გამოიყენება; სოფლის პირობებში გაფუჭებული პროდუქტი შეგიძიათ ფრინველის საკვებად გამოიყენოთ

ბრინჯის ბურღული

ბაზარზე ბრინჯის ბურღლის რამდენიმე სახეობა გვხვდება. გარდა გრძელი ან მრგვალი თეთრი ბრინჯისა, არსებობს სუფთა (გასუფთავებული, სპეციალურად დამუშავებული ბრინჯი, რომელსაც გარჩევაც კი არ უნდა), ყავისფერი, ოქროსფერი, გაშლიფული და დამტვრეული ბრინჯი. ყველა მათგანს მაღალი კვებითი და ბიოლოგიური ღირებულება გააჩნია).

ყველაზე სასარგებლო ყავისფერი (მსუბუქად გაშლიფული) ბრინჯია, ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების მაღალი შემცველობით, ამიტომ მსოფლიოში ყველაზე დიდი რაოდენობით ბრინჯის ამ სახეობას მოიხმარენ. საქართველოში მომხმარებელი უფრო შეჩვეულია თეთრი, ანუ გაშლიფული ბრინჯს გამოყენებას.

ბრინჯის შექმნისას ყურადღება მიაქციეთ მის ფერს. ბრინჯის მარცვალი უნდა იყოს სადი, გამჭვირვალე, ასორტიმენტისათვის დამახასიათებელი ფერის. დიდი რაოდენობით ნამტვრევების ან თეთრი ცარცისმაგვარი მარცვლების არსებობა ბრინჯის დაბალი ხარისხის მაჩვენებელია, თუმცა დამტვრეულ ბრინჯსაც, თუ ის ახალი და საღია, მაღალი კვებითი ღირებულება აქვს, მაგრამ დაბალი ხარისხისაა, როგორც პროდუქტი, ვინაიდან დამტვრეულია.

წიწიბურა

ადამიანის ჯანმრთელობისათვის აუცილებელი ვიტამინების, მიკროელემენტების და სრულფასოვანი ცილების მაღალი შემცველობის გამო, წიწიბურა ჯანმრთელი კვების შეუცვლელი კომპონენტია. გარდა ამისა, წიწიბურას მოყვანის დროს არ გამოიყენება სასუქები, პესტიციდები და ჰერბიციდები, ამიტომ იგი ეკოლოგიურად ყველაზე სუფთა სასოფლო-სამეურნეო მცენარედ არის მიჩნეული. გარდა ამისა წიწიბურა ერთადერთი მცენარეა, რომლის გენმოდირიცირება ვერ მოხერხდა.

წიწიბურიდან მზადდება რამდენიმე სახის ბურღული: მთელმარცვლოვანი, მსხვილად დალეღილი, წვრილად დალერღილი, წიწიბურას ფქვილი. ეს ბურღულეული იყიდება როგორც მოუხალავი, ასევე მოხალული.

გაითვალისწინეთ: მოუხალავი (ღია ფერის, მომწვანო-მოყვითალო) წიწიბურა უფრო ახალი და საღიაა. ღია ყავისფერი წიწიბურა ერთხელ მოხალულია, ხოლო თუ წიწიბურა მუქი ყავისფერია, ეს იმის მანიშნებელია, რომ ბურღული ერთხელ უკვე დაძველდა და სუნის გასაყვანად და

გასაახლებლად მოხდა მისის ხელმეორედ, ან რამდენჯერმე გადახალვა. ასეთ წიწიბურას დაბალი კვებითი ღირებულება გააჩნია და მისი შენახვის ვადაც ერთხელ უკვე გასულია. თავდაცვის მიზნით უმჯობესია მოუხალავი, ღია ფერის წიწიბურა შეიძინოთ და თვითონ მოხალოთ, ვინაიდან მოხალული წიწიბურა ბევრად გემრიელია.

კარგად დააკვირდით, თუ წიწიბურის შეფუთვაში მინარევებისა და დამტვრეული მარცვლების შესამჩნევი რაოდენობაა, მაშინ თქვენ წინაშე დაბალი ხარისხის პროდუქტია.

შვრიის ბურღული (იგივე ჰერკულესი)

ჰერკულესის შექმნისას გაითვალისწინეთ, რომ იგი სასურველია ჰერმეტიკულად იყოს შეფუთული, ვინაიდან ადვილად ნესტიანდება და მაღალი ტენიანობისა და ტემპერატურის პირობებში მიმდინარე გარდაქმნების შედეგად ბურღული კარგავს თავის სამკურნალო თვისებებს. ამიტომ სახლში ამოტანილი და უკვე გახსნილი ჰერკულესი უმჯობესია გადაიტანოთ თავსახურიან ჭურჭელში შემდგომი შენახვისათვის.

სანამ ჰერკულესის მოხმარებას დაიწყებთ, კოლოფიდან, თეთრ თეფშზე გადმოყარეთ ფანტელების მცირე ნაწილი და ფერს დააკვირდით. ხარისხიანი შვრიის ფანტელების ფერი შეიძლება იცვლებოდეს მონაცრისფერო კრემისფერიდან მოყვითალომდე. აუცილებლად ნახეთ ფანტელების სუნიც, ხარისხიანი შვრიის ფანტელებს აქვთ მსუბუქი შვრიის სუნი და რაც მთავარია არ უნდა იგრძნობოდეს ობის ან შმორის სუნი;

თუ ხარშვის დროს ფანტელები მარკირებაზე მითითებულ დროზე უფრო დიდხანს არ მოიხარშა ე.ი. იყიდეთ დაბალხარისხიანი პროდუქტი. ჩახარშვის დრო მკაცრად უნდა ეთანადებოდეს სორტს - ორივე შეფუთვაზეა მითითებული;

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, მოუხარშავ ჰერკულესს შესაძლოა (მაგრამ არა აუცილებელი და სასურველი) ოდნავ მომწარო გემო ჰქონდეს, თუმცა ეს სიმწარე მოხარშვის შემდეგ არღარ უნდა იგრძნობოდეს. არასასიამოვნო გემო შესაძლებელია გაჩნდეს მარცვლის არასწორი დამუშავების ან პროდუქტის არასწორი შენახვის შედეგად;

მანანის ბურღული

მანანის ბურღული წმინდად დაღერლილი ხორბალია. მანანის პოპულარობა მაღალი საგემოვნო თვისებებით, ყუათიანობითა და შეთვისების უნარიანობით, აგრეთვე სწრაფი მომზადებით არის განპირობებული.

მანანის ბურღული დიდი ხნის განმავლობაში შედიოდა ბავშთა და დიეტური კვების ძირითადი პროდუქტების სიაში, მაგრამ ამჟამად მანის მიმართ დამოკიდებულება შეიცვალა. დღეს დიეტოლოგთა უმრავლესობა კრძალავს მის მოხმარებას ერთწლამდე ბავშვებისათვის, და ზღუდავს - სამ წლამდე ბავშვებისთვის (ხორბალში არსებული ცილა-გლუტენი, ხელს უშლის ნაწლავებიდან სასარგებლო ნივთიერებების შეწოვას და ამასთან ერთად საკმაოდ ძლიერი ალერგენია). თუმცა მანში დიდი რაოდენობითაა ფიტინის (რომელიც ბოჭავს კალციუმს რითაც ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მის გამორეცხვას) შემცველობის და მაღალკალორიულობის გამო, ის საკმაოდ სასარგებლო ბურღულად ითვლება და ამიტომ მთლიანად ნუ ამოიღებთ მანს თქვენი კვების რაციონიდან, მაგრამ ნურც ყოველდღიური მენიუს შემადგენელ ნაწილად აქცევთ.

გაითვალისწინეთ, რომ მანანის ბურღულის შესანახად, აუცილებლად, ჰერმეტიკული ჭურჭელი უნდა გამოიყენოთ და ამ შემთხვევაში შენახვის ვადა მაქსიმუმ 12-14 თვეა. უფრო ხანგრძლივი შენახვის დროს მანში წარმოიქმნება კომტები და იგი ღებულობს არასასიამოვნო გემოს;

ვინაიდან ბურღულებიდან მანში ყველაზე ხშირად ჩნდება ჩრჩილი, ამიტომ ყიდვისას ყურადღება მიაქციეთ გამოშვების ვადას, თუ შეფუთვა გამჭვირვალეა აუცილებლად შეარხიეთ პაკეტი და დააკვირდით, ხომ არ არის მასში აბლაბუდა.

სტუდენტების აქტიობა: დაავალეთ სტუდენტებს რომ მოიპოვონ ინფორმაცია ბრინჯის სხვადასხვა სახეობებზე და მათ გამოყენებაზე სამზარეულოში.



გარეული ბრინჯი „აკვატიკა“.



მრგვალი ბრინჯი.



გრძელი ბრინჯი „ბასმატი“.



ბრინჯი „სუმისტოვის“



ბრინჯი „ჟასმინი“.



ყავისფერი ბრინჯი (გაურანდავი).



შავი ბრინჯი.



რიზო არბორიო, ბრინჯი რიზოტოსთვის.



„პარბოილექტი“, ორთქლზე გადატარებული.

პირველი და მეორე შედეგის ინტეგრირებული შეფასება

რეკომენდაცია პედაგოგს: პირველი და მეორე შედეგები ბუნებრივად ერთვიან მზარეულის სამუშაო პროცესს და ამავდროულად ამ პროცესის განუყრელ ელემენტებს წარმოადგენენ. იარაღების და ხელსაწყოების არჩევა პირდაპირ არის დამოკიდებული პროდუქტის თვისებებზე და ხარისხობრივ მაჩვენებლებზე. თუმცა ეს არჩევანი დამოკიდებულია მზარეულის მიერ შესასრულებელი ოპერაციის თავისებურებებზეც. შეუძლებელია ამ ორი შედეგის გაყოფა ერთმანეთისგან! ამიტომ ჩვენ ვთვლით, რომ ამ შედეგების როგორც კოგნიტური აგრეთვე პრაქტიკული ცოდნის მახასიათებლების შეფასება უნდა მოხდეს ინტეგრირებულად. გთავაზობთ სტუდენტის შეფასების რამოდენიმე მაგალითს.

ზეპირი შეკითხვები

ზეპირი შეკითხვები, ჩვეულებრივ, შეზღუდული პასუხების შემცველი კითხვების მსგავსია. პასუხის ფორმა და შინაარსი შეიძლება იყოს შეზღუდული, მაგრამ შეკითხვები ნამდვილად აძლევენ სტუდენტს თვითგამოხატვის საშუალებას. პედაგოგის პროფესიონალიზმი განაპირობებს სტუდენტის სწორად შეფასებას, რადგან არ არსებობს ერთი სწორი პასუხი. ზეპირი შეკითხვები ყველაზე ხშირად გამოიყენება მაშინ როცა სტუდენტი პრაქტიკულ ამოცანას კომპეტენტურად ასრულებს და ამ ამოცანასთან დაკავშირებული ცოდნა და გაგების უნარიც უნდა შეფასდეს. ასევე გამოიყენება სტუდენტის მიერ კითხვებზე წერიითი პასუხების გაცემის ალტერნატიულ ვარიანტად. თუმცა არაპრაქტიკულია ერთდროულად ბევრი სტუდენტის შესაფასებლად.

1. ჩამოთვალეთ ხორცის გაღვობის სამი ძირითადი მეთოდი და დაახასიათეთ თითოეული მათგანის დადებითი და უარყოფითი მხარეები.
2. აღწერეთ სლასერთან მუშაობის უსაფრთხო წესი. რა უპირატესობა გააჩნია სლასერს დანით დაჭრის მეთოდთან შედარებით?
3. რა კრიტერიუმებს უნდა აკმაყოფილებდეს ვარგისი თევზი?
4. ჩამოაყალიბეთ კონვექციური ღუმელის მუშაობის პრინციპი. რა უპირატესობა აქვს ასეთ ღუმელს ჩვეულებრივ ღუმელთან შედარებით?
5. როგორ დავადგინოთ ხორცის ვარგისიანობა?
6. დაასახელეთ თვისებები, რომლითაც გამოირჩება განალღობი და შემდგომ კვლავ გაყინული ხორცი.
7. აღწერეთ საქონლის ნაკლავის ნაწილები და მათი კულინარული ღირებულება.
8. რას ნიშნავს თერმომეტრის კალიბრირება? აღწერეთ კალიბრაციის პროცესი.

პრაქტიკული დავალების შეფასების სქემა

ქათმის კვერცხის ხარისხის შეფასება		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ნედლეულის სახეობის გათვალისწინებით ირჩევს შეფასების მეთოდს		
ორგანოლეპტიკურად ათვალისწინებს პროდუქტს მექანიკური, ქიმიური და ბიოლოგიური დაზიანებების აღმოჩენის მიზნით.		
ამოწმებს ნედლეულის მოხმარების ვადებს		
ამოწმებს პროდუქტის სერტიფიკატს (ასეთის არსებობის შემთხვევაში)		

გაყინული ხორცის ხარისხის შემოწმება		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ნედლეულის სახეობის გათვალისწინებით ირჩევს შეფასების მეთოდს		
ორგანოლეპტიკურად ათვალისწინებს გაყინულ პროდუქტს მექანიკური, ქიმიური და ბიოლოგიური დაზიანებების აღმოჩენის მიზნით.		
პროცედურების დაცვით ალღობს პროდუქტს		
ამოწმებს პროდუქტის სერტიფიკატს		
გარკვეული სქემის მიხედვით(მოცემულია გზამკვლევაში) აფასებს პროდუქტის სამომხმარებლო ხარისხს.		

გაყინული კალმასის შემოწმების სქემა		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ნედლეულის სახეობის გათვალისწინებით ირჩევს შეფასების მეთოდს		
ორგანოლეპტიკურად ათვალისწინებს პროდუქტს მექანიკური, ქიმიური და ბიოლოგიური დაზიანებების აღმოჩენის მიზნით.		

ამოწმებს პროდუქტის სერტიფიკატს (ასეთის არსებობის შემთხვევაში)		
გარკვეული სქემის მიხედვით(მოცემულია გზამკვლევაში) აფასებს პროდუქტის სამომხმარებლო ხარისხს.		

შედეგი -3.

ნახევარ-ფაბრიკატების მომზადება

ნედლეულისა და პროდუქტის პირველადი დამუშავების მეთოდებია: გარჩევა, გაფხევა, გარეცხვა, გაფცქვნა, დაკეპვა, დაქუცმაცება, გახეხვა, დალბობა, დარბილება, დაჭრა, კანის გაცლა, ფილირება, დაბეგვა, დაორთქლა, დამდულრება, გათქვეფა, გასრესა, მოხალვა, დაკეპვა, დამარინალება. ეს ის ოპერაციებია, რომლებიც ნებისმიერი კერძის მომზადების მნიშვნელოვან ეტაპს წარმოადგენენ. მოვიყვანოთ მარტივი მაგალითი. შემწვარი კარტოფილს მოსამზადებლად მას ჯერ ფცქვნიან, შემდეგ რეცხავენ, შემდეგ ჭრიან შესაბამისი ზომის ნაჭრებად და ასეთი სახით მომზადებულ კარტოფილს ამუშავებენ თერმულად. ამ შემთხვევაში თერმული დამუშავებისთვის გამზადებულ ნედლეულს(დაჭრილ კარტოფილს) უწოდებენ ნახევარ-ფაბრიკატს. ანალოგიურია მაგ. დაბეგვილი ხორცი, წვრილ კუბებად დაჭრილი ხახვი და ა.შ. თუმცა ნახევარ-ფაბრიკატს ზოგჯერ იყენებენ ცივ კერძში(მაგ. დაჭრილ პომიდორს სალათში) ან თბურად ამუშავებენ ცალკე ან რაიმე კერძში(მაგ. გახეხილ ჭარხალს ბორშის მომზადებისას). მოკლედ ნახევარ-ფაბრიკატსა და მზა კერძს შორის ერთი ნაბიჯია დარჩენილი და ეს ნაბიჯი, როგორც წესი რაიმე მარტივი კულინარული ოპერაციაა. ამ დროს თვით ნახევარ-ფაბრიკატის დამზადება საკმაოდ დიდ ცოდნასა, ბევრ ეტაპს და გარკვეულ უნარებს მოითხოვს. ძირითადი შრომა კერძის მომზადებისას სწორედ ნახევარ-ფაბრიკატის მომზადებას უნდება. ცხადია ჩვენ ამ გზამკვლევის ფარგლებში ვერ შევძლებთ ნედლეულის ე.წ. პირველადი დამუშავების და ნახევარფაბრიკატების მომზადების თითოეული სახეობის განხილვას და შემოვიფარგლებით რამოდენიმეტი. ჩვენი ამოცანაა მივცეთ პედაგოგს ერთგვარი მიდგომა თუ როგორ შეასწავლოს სტუდენტს ეს საგანი და შეფასების რა ინსტრუმენტებით ისარგებლოს სტუდენტის მიერ შეძენილი პროფესიული უნარების შესაფასებლად.

განსხვავება პირველადად დამუშავებულ ნედლეულსა და მისგან დამზადებულ ნახევარფაბრიკატს შორის ძალიან მარტივია. მოვიყვანოთ თვალსაჩინო მაგალითი: გაფცქვნილი კარტოფილი პირველადად დამუშავებული ნედლეულია. შესაწავად მომზადებული, კონკრეტულ ზომაზე და ფორმაზე დაჭრილი კარტოფილი კი ნახევარფაბრიკატია. მოვიყვანოთ რამოდენიმე სავარჯიშო- აქტივობა, დაკავშირებული პროდუქტის, როგორც ე.წ. პირველად დამუშავებასთან, აგრეთვე დამუშავებული პროდუქტისგან ნახევარ-ფაბრიკატის მომზადებასთან.



სტუდენტის აქტივობა 7

ხორცის (ღორის კისრის ნაწილი) დაბეგვა.

არსებობს ხორცის დარბილების რამოდენიმე მეთოდი. თერმული დამუშავება ერთ ერთი მათგანია. ხორცის ცილოვანი შემადგენელი ქსოვილი (ე.წ. „კოლაგენი“) გარკვეული დროის განმავლობაში, გარკვეული სიმხურვალის ზემოქმედებისას რბილდება და საჭმელად ვარგისი ხდება. ხორცის ნაჭრის შემადგენელი ქსოვილების მექანიკური სიმკვრივე დამოკიდებულია, საქონლის სიცოცხლისას, მისი სხეულის იმ ნაწილზე (რომლის ნაწილიც არის კონკრეტული ხორცის ნაჭერი) ფიზიკური დატვირთვის ინტენსივობაზე. კოლაგენის დარბილება, გარდა მასზე თერმული ზემოქმედებისა შესაძლებელია აგრეთვე მექანიკური ზემოქმედებით. ასეთი ზემოქმედების ერთ ერთი მაგალითია ხორცის დაბეგვა. ამ ოპერაციის ჩატარებისას ხდება შემადგენელი ქსოვილების მექანიკური კავშირების იძულებითი შესუსტება, რაც შემდგომში, თერმული დამუშავებისას აჩქარებს პროდუქტის მზაობის მიღწევას (*დაბეგვის შედეგად ნახევარი საქმე უკვე გაკეთებულია*). სტუდენტის მიერ სავარჯიშოს შესრულება ფასდება შემდეგი ქმედებების შესრულების სიზუსტით:

1. სტუდენტი იმზადებს სამუშაო ადგილს, საჭირო ინსტრუმენტებს და სხვა დამატებით მასალებს;
2. სტუდენტი აჭრის გარკვეული სისქის ფირფიტას მთლიან ნაჭერს;
3. სტუდენტი ათავსებს ნაჭერს გამჭვირვალე ფირის ფირფიტებს შორის; (თანამედროვეობაში იყენებენ ამ მასალას)
4. სტუდენტი ზუსტად (პედაგოგის მიერ ახსნილი მეთოდით) მოქმედებს დასაბეგვი ჩაქუჩით;
5. სტუდენტი, ჰიგიენის და საკვების უვნებლობის მოთხოვნების შესაბამისად ინახავს დამუშავებულ ნახევარბაბრიკატს;
6. სტუდენტი, სამუშაო არეალის მიმართ ჰიგიენისა და ორგანიზების მოთხოვნების შესაბამისად ალაგებს სამუშაო ადგილს;



სტუდენტის აქტივობა 8

ხორცის ფარშის დამზადება

ფარშის დამზადების ოპერაცია ერთდროულად შეიძლება აღთქმულ იქნას, როგორც ნედლეულის(ჩვენს შემთხვევაში ხორცის) პირველადი დამუშავება და როგორც ნახევარფაბრიკატის მომზადება. საქმე იმაშია, რომ ჩვენ შეგვიძლია მოვამზადოთ ფარში შემდგომში საკოტლეტე მასისის მოსამზადებლად, მაგრამ შეგვიძლია პირდაპირ დავიწყოთ ფარშის თერმული დამუშავება თუ მაგ. „ბოლონიურ“ სოუსს ვამზადებთ. ფარშის მომზადების კულინარული იდეა ანალოგიურია ხორცის დაბეგვისა. საუბარია ხორცის შემაერთებელი ქსოვილების მოლეკულური კავშირების მექანიკურ შესუსტებაზე-რღვევაზე. თუმცა ფარშის მომზადების შემთხვევაში ეს მექანიკური ზემოქმედება დაბეგვის მეთოდთან შედარებით ბევრად ძლიერია. ხდება შემაერთებელი ქსოვილების პირდაპირი

დაქუცმაცება, რაც ბუნებრივია საგრძნობლად ამცირებს მომდევნო თერმული დამუშავების ხანგრძლივობას. ამოცანის შესრულების კრიტერიუმებია:

1. სტუდენტი იმზადებს სამუშაო ადგილს, საჭირო ინსტრუმენტებს და სხვა დამატებით მასალებს;
2. სტუდენტი ჭრის ხორცს გარკვეული ზომის ნაჭერებად;
3. სტუდენტი ზუსტად ამზადებს ხორცის საკვებ მანქანას, სამუშაოს ხარისხიანი შესრულების ტექნიკური მოთხოვნების შესაბამისად;
4. სტუდენტი ზუსტად (პედაგოგის მიერ ახსნილი მეთოდით) ატარებს ხორცს;

5. სტუდენტი, ჰიგიენის და საკვების უვნებლობის მოთხოვნების შესაბამისად ინახავს დამუშავებულ ნახევარბაზრიკატს;
6. სტუდენტი, სამუშაო არეალის მიმართ ჰიგიენისა და ორგანიზების მოთხოვნების შესაბამისად ალაგებს სამუშაო ადგილს;



სტუდენტის აქტივობა 9

სტაფილოს დაჭრა ჟულიენად

ჩვენ, ჯერ კიდევ პირველი შედეგის განხილვისას ვსაუბრობდით იმაზე, რომ სხვა და სხვა სახის ზომის და ფორმის ნაჭრებად დაჭრას სტუდენტი მთელი მოდულის განმავლობაში სწავლობს. სტუდენტის მიერ პირველი შედეგის მიღწევის შესრულების ერთ ერთი კრიტერიუმი იყო ე.წ. „შეფის“ დანით მუშაობის უნარი, რომელსაც იგი ხახვის დაჭრის სხვა და სხვა მეთოდის შესწავლით დაეუფლა. 3-ე შედეგი ითვალისწინებს, დაჭრის ფორმების და ზომების უფრო საფუძვლიან გაცნობას. თუმცა ეს ყველაფერი ხდება განუყრელად 4-ე და 5-ე შედეგებისა, ანუ კერძის ტექნოლოგიური ბარათის მოთხოვნების გათვალისწინებით. ამ აქტივობაში ჩვენ შევთავაზებთ სტუდენტს სტაფილოს, ე.წ. ჟულიენის(ფრანგული, კულინარული ტერმინოლოგია) ფორმის ნაჭრებად დაჭრას. შეფასების კრიტერიუმები ანალოგიურია ამ გზამკვლევის აქტივობა N 2-სა.

პედაგოგი განუმარტავს სტუდენტებს ნედლეულის სხვა და სხვა სახის მექანიკური დამუშავების ტექნიკურ აუცილებლობას. აგრეთვე სხვა და სხვა ზომაზე და ფორმაზე დაქუცმაცების სპეციალურ ტერმინოლოგიას გააცნობს.

დაჭრილი პატარა კუბებად (brunoise, 2mmx2mm), დიდ კუბებად (brunoise gros - 4mmx4mm):



თხლად და წვრილად დაჭრილი (Julienne - 2mmx2mmx4 cm სიგრძე):



ბატონის ფორმის დაჭრა - ჟარდინიერი ან ბატონიე (jardiniere, 4mmx4mmx1.5cm სიგრძე):



პატარა კუბებად დაჭრილი (dice):

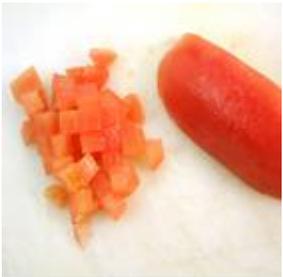


3-4 სმ სიგრძეზე მაქსიმალურად თხლად დაჭრილი (chiffonade):



დაჭრილი თხელ ნაჭრებად, ფირფიტებად დაჭრილი (emincer);

1სმ დიამეტრის თხლად დაჭრილი მრგვალი, ოთხკუთხედი და სამკუთხედი ფორმის ბოსტნეული (paysanne):



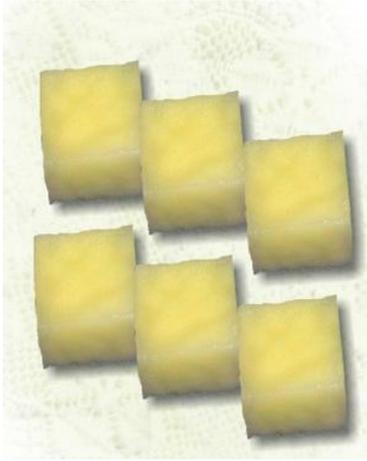
დიდ კუბებად დაჭრილი კანგაცლილი პომიდორი (concasser):



თხელ ფენებად დაჭრილი სტაფილო (vichy)

მრგვლად ამოჭრილი ბოსტნეულის ან კარტოფილის ნაჭრები „ნუაზეტი“ („noisette“). ეს მეთოდი ხშირად გამოიყენება ხილის ასორტის ან მოხარშული კარტოფილის შემთხვევაში.

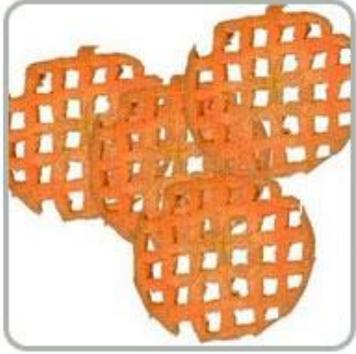




„მირპუა“ (mirepoix) კუბებად დაჭრილი ბოსტნეული ან კარტოფილი 1სმ. X 1სმ. X 1 სმ.



“chateaux” კასრის ან ოვალური ფორმის კარტოფილის ან სხვა ბოსტნეულის ნაჭერი.



„გოფრეტი“ (gaufrettes). სტაფილოს, კარტოფილის ან ყაბაყის გოფრირებული მრგვალი ნაჭრები.

ნებისმიერი ზემოთ ჩამოთვლილი პირველადი დამუშავების მეთოდი უნდა იქნას განხორციელებული პრაქტიკული მეცადინეობის დროს. სტუდენტს უნდა მიეცეს საშუალება უშუალოდ მიიღოს მონაწილეობა პროდუქტების პირველადი დამუშავების პროცესში.

მასწავლებელს შეუძლია შეარჩიოს სტუდენტების აქტიობის რამოდენიმე სახეობა პრაქტიკული მეცადინეობის დროს:

- მასტერ კლასი.
- ინდივიდუალური მუშაობა.
- ჯგუფური მუშაობა.

ამ თუ იმ სახეობის შერჩევა განპირობებულია პროდუქტის თავისებურებით და მისი ღირებულებით. ???

მასტერ კლასი გამოიყენება იმ შემთხვევაში თუ პროდუქტის ღირებულება არის მაღალი და მისი დამუშავების მეთოდი დაკავშირებულია რესურსების სიმცირესთან. მაგალითად, ნორვეგიული ორაგულის დამუშავება - ფილირება - დახარისხება. გოჭის დამუშავება და მომზადება.

ფრინველის დამუშავების შემთხვევაში უპრიანია ჯგუფური მეთოდის გამოყენება (4 – 5 ერთეული 1 კილოგრამიანი ქათამი 15 – 20 სტუდენტზე). 200 გრამიანი კალმახის დამუშავება შესაძლებელია განხორციელდეს ინდივიდუალურად.

ბუნებრივია ბოსტნეულის, ბაღჩეულის, ფოთლოვანი მცენარეების დამუშავება ხდება ინდივიდუალურად.

მარტივი კერძების მომზადების დროს გამოიყენება ჯგუფური ჩართულობის ან მასტერ - კლასის პრინციპები.

კონკრეტული დამუშავების მეთოდის შერჩევა ხდება პროდუქტის სახეობის გათვალისწინებით და მისი დანიშნულებისამებრ ამა თუ იმ კერძში.

მაგალითები:

ნუში უნდა დავაღბოთ ადუღებულ წყალში, გავაცალოთ კანი, გავაშროთ, მოვხალოთ დაბალ ტემპერატურაზე ტაფაზე ან ღუმელში.

გამოყენებული დამუშავების მეთოდები: დაღობვა, გაფცქვნა, გაშრობა, მოხალვა.

გაციებული კალმახი უნდა გამოვშიგნოთ, მოვაცილოთ ლაყუჩები, ხერხემალი (ალტერნატიულია) ან ამოვაჭრათ ფილეები (კალმახის რულეტი ისპანახის გულსართით), გავრეცხოთ.

გამოყენებული დამუშავების მეთოდები: გამოშიგნვა, ფილირება, გარეცხვა.

მასწავლებელი პირველადი დამუშავების დროს ამხვილვებს სტუდენტების ყურადღებას საჭირო იარაღებზე, დანადგარებზე და ხელსაწყოებზე კონკრეტული პროდუქტის დამუშავებისთვის.

მაგალითად, თევზის დამუშავება - ფილირებისთვის სტუდენტმა უნდა შეარჩიოს შესაბამისი დასაჭრელი დაფა და ფილირების დანა.

მესამე შედეგის შეფასება

„ჭეშმარიტია / მცდარია“ პასუხის შემცველი კითხვები

1. დანა, რომლითაც ვაპირებთ ბოსტნეულის დაჭრას წინასწარ უნდა იყოს დეზინფიცირებული
 - a. ა) მცდარია
 - ბ) ჭეშმარიტია

ჭეშმარიტია. იმისთვის, რომ არ მოხდეს ამავე დანით მანამდე დამუშავებული პროდუქტიდან ბოსტნეულზე უცხო ბაქტერიების გადმოტანა.

2. პომიდორი, სანამ მას კანს მოვაცლით ჯერ მდუღარე წყალში უნდა მოვათავსოთ შემდეგ კი ყინულიან წყალში.
 - a. ა) მცდარია
 - ბ) ჭეშმარიტია

ჭეშმარიტია, რადგან თუ ასე არ მოვიქცევით პომიდორი განაგრძობს თერმულ დამუშავებას დარჩენილი სითბოთი და კანის მოცილების შემდეგ მისი ზედაპირი მოხარშული იქნება. ამას განსაკუთრებული მნიშვნელობა აქვს ცივი კერძის მომზადებისას!

3. ჟულიენებად დაჭრა ნიშნავს დაჭრას $4\text{mm} \times 4\text{mm} \times 4\text{mm}$ ზომის კუბებად
 1. ა) მცდარია
 - ბ) ჭეშმარიტია

მცდარია. ჟულიენად დაჭრა $2\text{mm} \times 2\text{mm} \times 4\text{ cm}$ სიგრძის ნაჭრებად დაჭრას ნიშნავს.

4. სტაფილო ღუმელში გამოცხობამდე უნდა მარტო კარგად გაიწმინდოს
 1. ა) მცდარია
 - ბ) ჭეშმარიტია

ჭეშმარიტია, რადგან სტაფილოს კანი კარგად უძლებს სიმბურვალეს და გამოცხობისას იდეალურ ბუნებრივ საფარს წარმოადგენს.

5. ნებისმიერი კენკრა გაყინვამდე უნდა კარგად დავასველოთ და საყინულეში ასე მოვათავსოთ
 1. ა) მცდარია
 - ბ) ჭეშმარიტია

მცდარია რადგან სითხე გაყინვისას მსხვილ კრისტალებს წარმოქმნის, რომლებიც კენკრის სტრუქტურას დაარღვევენ და გემოვნურ თვისებებს დაუკარგავენ.

6. ცხიმი, კარტოფილის ფრიტურში მოთავსების დროს უნდა იყოს ცივი და კარტოფილის მომზადების პროცესში უნდა გაცხელდეს

1. ა) მცდარია

ბ) ჭეშმარიტია

მცდარია, რადგან დაჭრილი კარტოფილის ზედაპირი ხანგრძლივი თერმული დამუშავების დროს ზედმეტად დარბილდება და კარტოფილი ხრაშუნა არ გამოვა.

7. გამოცხობამდე კარტოფილი აუცილებლად უნდა შევახვიოთ ვერცხლის კილიტაში. წინააღმდეგ შემთხვევაში, გამოცხობისას მისი კანი დასკდება და ნაკეთობა გაქუჭდება.

a. ა) მცდარია

ბ) ჭეშმარიტია

მცდარია, რადგან კარტოფილის კანი კარგად უძლებს სიმბურვალეს და გამოცხობის დროს არ სკდება. ამიტომ ვერცხლის ლილიტის გამოყენებას აზრი არ აქვს.

პრაქტიკული დავალების შეფასების სქემა:

საკოტლეტე მასის მომზადება		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
წონის/ზომავს ნახევარფაბრიკატის რეცეპტურით განსაზღვრულ ინგრედიენტებს		
ამოწმებს ნედლეულის ხარისხს		
სათანადოდ ამზადებს სამუშაო ადგილს		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
პირველადად დამუშავებული ინგრედიენტებისგან, გარკვეული სქემით ნახევარ-ფაბრიკატის მომზადება		
ამოცანის შესრულებისას იცავს სანიტარულ-ჰიგიენურ ნორმებს		
ინახავს ნახევარფაბრიკატს სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვით		
აწესრიგებს სამუშაო არეალს სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების გათვალისწინებით		

ქათმის ფილეს ამოვლება „ლიეზონში“		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
წონის/ზომავს ნახევარფაბრიკატის რეცეპტურით განსაზღვრულ ინგრედიენტებს		
ამოწმებს ნედლეულის ხარისხს		
სათანადოდ ამზადებს სამუშაო ადგილს		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
პირველადი დამუშავებული ინგრედიენტებისგან, გარკვეული სქემით ნახევარ-ფაბრიკატის მომზადება		
ამოცანის შესრულებისას იცავს სანიტარულ-ჰიგიენურ ნორმებს		
ინახავს ნახევარფაბრიკატს სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვით		
აწესრიგებს სამუშაო არეალს სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების გათვალისწინებით		

ხბოს ხორცის რულეტი სოკოთი (ნახევარფაბრიკატი)		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
წონის/ზომავს ნახევარფაბრიკატის რეცეპტურით განსაზღვრულ ინგრედიენტებს		
ამოწმებს ნედლეულის ხარისხს		
სათანადოდ ამზადებს სამუშაო ადგილს		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
პირველადი დამუშავებული ინგრედიენტებისგან, გარკვეული სქემით ნახევარ-ფაბრიკატის მომზადება		
ამოცანის შესრულებისას იცავს სანიტარულ-ჰიგიენურ ნორმებს		
ინახავს ნახევარფაბრიკატს სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვით		
აწესრიგებს სამუშაო არეალს სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების გათვალისწინებით		

ღორის ხორცის შნიცელი		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
წონის/ზომავს ნახევარფაბრიკატის რეცეპტურით განსაზღვრულ ინგრედიენტებს		

ამოწმებს ნედლეულის ხარისხს		
სათანადოდ ამზადებს სამუშაო ადგილს		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
პირველადად დამუშავებული ინგრედიენტებისგან, გარკვეული სქემით ნახევარ-ფაბრიკატის მომზადება		
ამოცანის შესრულებისას იცავს სანიტარულ-ჰიგიენურ ნორმებს		
ინახავს ნახევარფაბრიკატს სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვით		
აწესრიგებს სამუშაო არეალს სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების გათვალისწინებით		

შედეგი -4.

ნედლეულის და პროდუქტის თერმული დამუშავება

ამ მოდულის პირველი შედეგის განხილვისას ჩვენ უკვე ვთქვით, რომ კულინარიის დარგის ერთ ერთ ძირითად ნაწილს ნედლეულის თერმულ დამუშავება შეადგენს. ამიტომ სტუდენტების მიერ თერმული დამუშავების პროცესების ზედმიწევნით შესწავლა უდიდეს ზეგავლენას მოახდენს მათ შემდგომ პროფესიონალურ ზრდაზე, როგორც სასწავლო პროცესის დროს აგრეთვე შემდგომ პროფესიულ კარიერაში. ბუნებრივია, რომ გზამკვლევის ამოცანის ფარგლებში შეუძლებელია სრულად აღიწეროს ყველა თერმული პროცესი (მათი სრული ჩამონათვალი მოცემულია მოდულში “კერძების მომზადების ტექნოლოგია“, შესაბამისი შედეგების თემატიკაში). სხვა და სხვა თერმული დამუშავების მაგალლითებზე ჩვენ მოვიყვანთ იმ აქტივობებს-პრაქტიკულ სავარჯიშოებს, რომელთა შესრულება აუცილებელია სტუდენტის პროფესიული უნარების განვითარებისთვის. აგრეთვე დავუსახავთ პედაგოგს იმ შეფასების კრიტერიუმებს, რომლებიც დაეხმარება მას უკეთ შეაფასოს სტუდენტის მიერ სავარჯიშოს შესრულების ხარისხი.

განვიხილოთ თერმული დამუშავების რამოდენიმე მეთოდი და მეთოდის შესაბამისი სავარჯიშო შევთავაზოთ სტუდენტებს.



სტუდენტის აქტივობა 10

კარტოფილის გამოცხობა

ნედლეულის გამოცხობა ადამიანმა უძველესი დროიდან დაიწყო. გამოცხობის, კულინარული პროცესის ძირითადი პრინციპი არის ის, რომ სიმბურვალე მიეწოდება პროდუქტს გახურებული ჰაერის მეშვეობით. ნებისმიერი თერმული დამუშავების,

დროს ძირითად პრობლემას წარმოადგენს ის გარემოება, რომ პროდუქტი გახურებისას კარგავს დიდი რაოდენობით სითხეს და თუ ჩვენ არ მივმართავთ ამ სითხის აორთქლების შეჩერების რაიმე ხერხს, პროდუქტი დროზე ადრე დაკარგავს მას და მისი გახურება(რომელიც სწორად შიდა სითხის გახურებით მიმდინარეობს) იქნება არაეფექტური, რაც თავისთავად 1. მომზადების დროის ხანგრძლივობას გაზრდის; 2.კერძი გამოვა მშრალი და უგემური. კონკრეტულად ცხობის პროცესის დროს, ზემოთ ხსენებული საშიშროების ასარიდებლად ხშირად იყენებენ პროდუქტის შეფუთვის ტექნიკას. (ვერცხლის კილიტა, გამოსაცხობი ქაღალდი, თერმოგამძლე პარკი, მაგარი ცომი, პროდუქტის(ხორცის შემთხვევაში) წინასწარი მოწვა), თუმცა კარტოფილის შემთხვევაში არანაირი წინასწარი დამუშავება და შეფუთვა საჭირო არ არის, მას აქვს საკმაოდ მაგარი კანი, რომელიც მაღალი ტემპერატურის შემთხვევაშიც(180-200 °C) არ სკდება რაც კარტოფილის ეფექტურ მომზადებას უზრუნველყოფს. სტუდენტის მიერ ამ ამოცანის შესრულება შემდეგი კრიტერიუმებით შეფასდება:

1. სწორად ირჩევს კარტოფილს ზომების მიხედვით;
2. კარტოფილის კანის დაზიანებებს აკვირდება(აანალიზებს შეიძლება თუ არა მოცემული დაზიანებებით კონკრეტული კულინარული ოპერაციის ჩატარება);
3. **სწორად იყენებს თბურ დანადგარს; ამ კომპონენტზე დაკვირვება ხორციელდება ნებისმიერი დავალების შესრულების დროს**
4. სათანადოდ ამუშავებს (წმინდავს) კარტოფილის ზედაპირს;
5. სწორად ადგენს პროდუქტის მზაობას;



სტუდენტის აქტივობა 11

საქონლის სტეიკის შეწვა

ჩვენ უკვე ვისაუბრეთ პროდუქტის მიერ სითხის დაკარგვაზე თერმული დამუშავების პირობებში. ეს განსაკუთრებით „მტკივნეული“ თემაა ხორცის შემთხვევაში. ჩვენ აუცილებლად უნდა მივმართოთ სითხის დაკარგვის პრევენციულ ზომებს.

სტეიკის შეწვის შემთხვევაში მიმართავენ ასეთ ხერხს. 1. სტეიკს მოწვავენ ორივე მხრიდან ძალიან გახურებულ ზედაპირზე, რაც დაფარავს მას ბუნებრივი ქერქით (ეს ქერქი წარმოიქმნება ხორცის ძედაპირზე არსებული ცილოვანი შენაერთების სიმხურვალესთან შეხების შედეგად). სწორედ ეს „ცილოვანი ქერქი“, მომზადების მომდევნო ეტაპზე შეამცირებს ხორცის ნაჭრის მიერ სითხის დაკარგვის ინტენსიობას. 2. ხორცის „მომწვარ ნაჭერს“ ათავსებენ ღუმელში და უკვე იქ მიჰყავთ მზაობის საჭირო ეტაპამდე. *სტეიკის მზაობის ეტაპები მოცემულია გზამკვლევში.* ამ შემთხვევაში შეფასების კრიტერიუმები შემდეგია.

1. სწორად ამუშავენ სტეიკის ნაჭერს;
2. სწორად ამზადებს შესაწვავ ზედაპირს;
3. საკმარისად აცხელებს ცხიმს;
4. სწორად ატარებს „მოწვის პროცედურას“;
5. დროულად ათავსებს მომწვარ სტეიკს ღუმელში;
6. ღუმელის თერმომეტრის საშუალებით (ასეთის არსებობის შემთხვევაში), აპროგრამებს ღუმელს გვაცნობოს სტეიკის მზაობის შესახებ;
7. ვიზუალურად/ორგანოლექტიკურად ადგენს მზაობას; (მზაობის სხვა და სხვა სტადიების შეფასების კრიტერიუმები მოცემულია გზამკვლევში)
8. თერმომეტრით აკონტროლებს მზაობას (შიდა ტემპერატურას);

- სტეიკების მომზადების მეთოდები და მიღებული აბრივიატურა:
- **Blue (BL)** - ხორცი მზადდება მაღალ ცეცხლზე თხელი ქერქის მიღებამდე. ხორცი ნაჭრის შიგნით რჩება სისხლიანი და ცივი. ამ მეთოდს აგრეთვე ეწოდება «Black and Blue» ან «Pittsburgh Rare». ამ მეთოდს იყენებენ სტეიკის შემდგომი დასაჭრელად და სტუმრის მაგიდაზე შესაწვავად ცხელ ქვაზე, თიხის ზედაპირზე ან მინი-მაყალზე.
- **Rear (R)** – სტეიკი იწვება თითოეული მხრიდან საშუალოზე მაღალ ცეცხლზე 1 წუთის განმავლობაში. ხორცი შიგნით რჩება წითელი და სისხლიანი. .

- **Medium Rear (MR)** – სტეიკი იწვება ორ - ორი წუთი თითოეული მხრიდან.
- **Medium (M)** – მზადდება 10 – 12 წუთის განმავლობაში, ორივე მხრიდან. ხორცი არის ვარდისპერი და გამოიყოფა ვარდისფერი წვენი.
- **Medium well (MW)** – მზადდება 15 – 16 წუთი ორივე მხრიდან. ხორცი არის მონაცისფრო, გამოიყოფა გამჭირვალე წვენი.
- **Well Done (W)** – მზადდება 18 – 20 წუთი ორივე მხრიდან. წვენი თითქმის არ გამოიყოფა. .
- **Very Well (VW) ან Strong** – მზადდება 20 – 25 წუთი ორივე მხრიდან.
- **რეკომენდაცია:** მასწავლებელმა უნდა შესთავაზოს სტუდენტებს ხორცის მომზადების დაჩქარების რამოდენიმე მეთოდი. მაგალითად, გრილზე, მაყალზე ან ტაფაზე შემწვარი სტეიკის ან ხორცის ნაჭრის მოთავსება ღუმელში ან მომზადების დაბოლოვება „სალამანდრაში“ ან „როსტერში“.
- სტეიკების წონა ვარირებს 150 – 1300 გრ. ნაჭრის მიხედვით. მაგალითად, „რიზაი“ სტეიკი შეიძლება იყოს 400 ან 600 გრ. ფილე მინიონი 150 – 200 გრ. ჩვენს რესტორნებში, სადაც ძირითადად გამოიყენება საქონლის სუკის ნჭერი, ერთი ნაჭრის წონა არ აღემატება 250 გრ.



სტუდენტის აქტივობა 12

ფანტია ბრინჯის მოხარშვა

ნებისმიერი ბურლულეულის მოხარშვის დროს ჩვენ უნდა ვიზრუნოთ იმაზე, რომ თერმულმა დამუშავებამ არ დაუკარგოს მას მდიდარი კვებითი ღირებულება, რაც სამწუხაროდ ხშირად ხდება ბურლულეულის არასწორი მოხარშვის შედეგად. თუ გვინდა, რომ ბურლულეული(ჩვენს შემთხვევაში ბრინჯის) თერმული დამუშავებისას კარგად მოიხარშოს და ამავდროულად ფანტია გამოვიდეს

აუცილებლად უნდა დავიცვათ ბურღულეულის და სითხის შესაბამისი პროპორციები. ბრინჯის შემთხვევაში ეს პროპორცია შეადგენს 2 მოცულობა ბრინჯის ბურღულს 3 მოცულობა სითხეზე. კონკრეტული ოპერაციის ჩატარებისას ბურღულეულის რაოდენობა, ისევე როგორც სითხისა იზომება მოცულობითი ერთეულებით და არა წონით. გარჩეული ბრინჯი უნდა მოთავსდეს მდულარე წყალში, შემდეგ ქვაბს მაქსიმალურად ჰერმეტიკულად უნდა დაეფაროს თავსახური. წყლის ხელახალი წამოდულების შემდეგ ქვაბი უნდა 3 წუთის განმავლობაში(მთელი პროცესი მიმდინარეობს თავსახურის მოუხდელად) გავაჩეროთ, შემდეგ 5 წუთის განმავლობაში საშუალო ცეცხლზე და ბოლოს 5 წუთი ძალიან დაბალ(თითქმის შეუმჩნეველ) ცეცხლზე. ამის შემდეგ ქვაბი თავმოუხდელად მოთავსდება თბილ ადგილას. ბოლო სტადია მომზადების ერთ ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილია იმიტომ, რომ ამ პერიოდში ქვაბის დახურულ სივრცეში ორთქლის სახით მოქცეული სითხე სრულად შთაინთქმება ბრინჯის მარცვლების მიერ და მარცვლები ერთის მხრივ თავის მაქსიმალურ ზომას მიაღწევენ მეორეს მხრივ იმის გამო,რომ მარცვლების ირგვლივ ზედმეტი სითხე არ რჩება მოხარშული ბრინჯის მასსა ფანტია ხდება. ამის მიზეზი ის არის, რომ ჩვენ ზუსტად იმდენი სითხის რაოდენობაში მოვხარშეთ ბრინჯი, რამდენის შესრუტვაც შეუძლია მარცვალს. ამის მიზეზად მარცვალში მყოფი საკვები ნივთიერებები მთლიანად დარჩა მარცვლის შიგნით. **ბრინჯის მოხარშვა ძალზედ მნიშვნელოვანი სავარჯიშოა იმიტომ, რომ აჩვენებს სტუდენტებს რა უდიდესი მნიშვნელობა აქვს ტექნოლოგიის ზუსტ დაცვას და რა არასასურველ შედეგებამდე მივყავართ ტექნოლოგიის სწორი მეთოდის არცოდნისას რაიმე კულინარული ოპერაციის შესრულებას!** კარგი იქნება თუ პედაგოგი, მეტი თვალსაჩინოებისათვის მოხარშავს ბრინჯს კარდინალურად სხვა მეთოდით და სამწუხაროდ ბევრ კვების ობიექტში *მიღებული*თ. ავიღოთ ბრინჯი და ვხარშოთ დიდ რაოდენობა წყალში. როცა მარცვალი დარბილდება, გადავწუროთ სითხე (ეს იქნება თეთრი ფერის ბლანტი სითხე, რომელშიც იქნება ყველა ის სასარგებლო და მაღალი კვებითი ღირებულების მქონე ნივთიერებები, რომლებიც ბრინჯმა ხარშვისას მას გადასცა) და შემდეგ გავრეცხოთ ბრინჯი წყლის ნაკადით. ვიზუალურად ბრინჯი იქნება ფანტია, თუმცა გემოვნური თვისებებით ბევრად წამგებიანი სწორად მოხარშულ ფანტია ბრინჯთან შედარებით. სტუდენტის მიერ ამ სავარჯიშოს შესრულების შეფასების კრიტერიუმები შემდეგია:

1. არჩევს (ასუფთავებს) ბრინჯის მარცვალს;
2. იღებს ბურღულეულის მოცულობის შესაბამის სითხის მოცულობას;
3. აცხელებს სითხეს ადულებამდე;
4. ჰერმეტიკულად აფარებს ქვაბს თავსახურს;

5. იცავს მომზადების დროის და სიმზურვალის გადაცემის ინტენსიობის მიმართ წაყენებულ მოთხოვნებს;
6. ცეცხლიდან ქვაბის გადადგმის შემდგომ განსაზღვრული დროით ათავსებს მას თბილ ადგილას;

- კერძების მომზადების მეთოდების ზოგადი აღწერა. ფრანგული კულინარიული ტერმინოლოგია და ინგლისური შესატყვისები:
 - ა) ხარშვა სითხეში (Cuire/pocher/boiling - boiled- მოხარშული)
 - ბ) ხარშვა ორთქლზე (Cuire a Vapeur / ინგლ. boiling, steaming / parboiled, steamed)
 - გ) მოწალვა - ბლანშირება (blancher / blanching)
 - დ) შეწვა (Rotir//Roast)
 - ე) შეწვა ტაფაზე (ing. frying)
 - ე) ჰაერლუმელში შეწვა (Au Fours // roast - roasted)
 - ვ) შეწვა გრილზე (griller / / grilled)
 - ზ) შეწვა შამფურზე (a la broche)
 - ი) შეწვა ფრიტურში;
 - კ) პასირება;

- ლ) გამოცხობა ღუმელში (eng. baking)
- მ) მოთუშვა (eng. stewing)
- ნ) მოხრაკვა (saute)
- ო) შებრაწვა / მობრაწვა (Frire)
- პ) მოწვა
- შემწვარი ნაწარმის მზაობის სტადიები: უმი (bleu / rare), ნახევრადუმი (saignant / medium rare), საშუალო მზაობის ან ნახევრადმომზადებული (a point / medium), კარგად შემწვარი ან კარგად მომზადებული (bien cuite / well done);
- თერმულად დამუშავებული პროდუქტის მზაობის შემოწმების მეთოდები;
- ნელმარილში გამოყვანის პროცედურები;

რეკომენდაცია:

ყველა ზემოთაღნიშნული თერმული დამუშავების მეთოდი არის ინტეგრირებული პრაქტიკულ მეცადინეობაში. სტუდენტების უშუალო ჩართულობა მზადების პროცესში არის განპირობებული პროდუქტის სახეობით, რაოდენობით და დანადგარების და აღჭურვილობის რესურსბაზით. ბუნებრივია, რომ მოთუშვის, შეწვის, მოწალვის, მოხარშვის მეთოდების გამოყენების დროს სტუდენტებს ეძლევათ საშუალება ინდივიდუალურად შეასრულონ ესა თუ ის ოპერაცია. კონვეკციურ ღუმელში გამოცხობის მეთოდები უნდა შესრულდეს ჯგუფურად.

მაგალითად 20 კაციანი ჯგუფი შეიძლება დაიყოს 5 ჯგუფად. ჯგუფი 3 ან 4 სტუდენტის შემადგენლობით არის ოპტიმალური, რადგან იძლევა საშუალებას მაქსიმალური ჩართულობის და სამზარეულოს რესურსის გამოყენების.

დემონსტრირებით გამოცდის ჩატარების შემთხვევაში, დავალება უნდა იყოს ინდივიდუალური, რათა მაქსიმალურად გამოვლინდეს სტუდენტის მიერ მიღებული ცოდნა, პრაქტიკული უნარები. დიდი ჯგუფის და სამზარეულოს შეზღუდული მატერიალურ-ტექნიკური ბაზის შემთხვევაში, ჯგუფი უნდა დაიყოს და გამოცდა ჩატარდეს რამოდენიმე ცვლაში.

სტუდენტების შემდგომი დასაქმების მაჩვენებლის გასაუმჯობესებლად, აუცილებელია რომ სასწავლო პროცესში იქნას ჩართული ახალი მეთოდები პროდუქტების თერმული დამუშავების როგორც არის, მაგალითად, მომზადება „სუ ვიდში“ ან ვაკუუმში. საწარმო პრაქტიკის დროს ყველა სტუდენტი არ იმყოფება თანაბარ პირობებში. როგორც წესი, ქსელური სასტუმროების კვების ობიექტები და დიდი რესტორნები აღჭურვილნი არიან თანამედროვე დანადგარებით. სამაგიეროდ, საშუალო და პატარა მოცულობის კვების ობიექტები არიან აღჭურვილნი არც თუ ისე თანამედროვედ.

რეკომენდაცია დასკვნითი შეფასების:

გთავაზობთ საგამოცდო ბილეთების ნიმუშს. ბილეთები შეიცავენ ორ კომპონენტს. პირველი კომპონენტი ავლენს სტუდენტის უნარებს ამა თუ იმ, პროდუქტის პირველად დამუშავებაში და მარტივი კერძის მომზადებაში. ამ ნაწილში რეცეპტურა არ არის მნიშვნელოვანი. სტუდენტს აქვს თავისუფლება მოამზადოს კერძი თავისებურად. მნიშვნელოვანია პროდუქტის სწორი პირველადი და თერმული დამუშავება და, რა თქმა უნდა, საბოლოო შედეგი ანუ კერძის გემოვნური ღირსება და ვიზუალური მხარე. მეორე კომპონენტი შეიცავს ზემოთ მოცემულ შეფასებას და აგრეთვე ტექნოლოგიური ბარათის შესრულების სიზუსტეს.

5. ცხიმი, კარტოფილის ფრიტურში მოთავსების დროს უნდა იყოს ცივი და კარტოფილის მომზადების პროცესში უნდა გაცხელდეს

ა) მცდარია

ბ) ჭეშმარიტია

მცდარია, რადგან დაჭრილი კარტოფილის ზედაპირი ხანგრძლივი თერმული დამუშავების დროს ზედმეტად დარბილდება და კარტოფილი ხრამუნა არ გამოვა.

6. გამოცხობამდე კარტოფილი აუცილებლად უნდა შევახვიოთ ვერცხლის კლიტაში. წინააღმდეგ შემთხვევაში, გამოცხობისას მისი კანი დასკდება და ნაკეთობა გაქუჭდება.

ა) მცდარია

ბ) ჭეშმარიტია

მცდარია, რადგან კარტოფილის კანი კარგად უძლებს სიმხურვალეს და გამოცხობის დროს არ სკდება. ამიტომ ვერცხლის ლილიტის გამოყენებას აზრი არ აქვს.

ზეპირი შეკითხვები

1. რა ხდება თევზის მარილში მთლიანად გამოცხობისას? ჩამოაყალიბეთ კერძის მომზადების პროცესი.
2. ჩამოაყალიბეთ კრევეტების კლიარში მომზადების ტექნოლოგიური პროცესი.
3. რა შემთხვევაში უკეთებენ თევზეულის პროდუქტს პანირებას და რას გვამლევს ეს?
4. ჩამოაყალიბეთ თევზის ნახარშის (ბულიონის) მომზადების პროცესი.
5. ჩამოაყალიბეთ თევზის მოხარშვის ტექნოლოგიური პროცესი.
6. ცხობის რა ტექნოლოგიას უნდა მივმართოთ იმისათვის, რომ თევზი ნაკლებად გამოშრეს?
7. დაახასიათეთ ზღვის და მდინარის თევზი თერმული დამუშავების ხანგრძლივობის მიხედვით.

კითხვები ღია პასუხებით

1. აღწერეთ საქონლის სტიკის მზაობის სტადიების ტემპერატურული და ვიზუალური მახასიათებლები.
2. აღწერეთ რა პროცესები მიმდინარეობს ხორცის შიგნით მისი თერმული დამუშავების დროს და რა პირობები უნდა შეუქმნას მზარეულმა ხორცს, რომ ის მაქსიმალურად გემრიელი და სასარგებლო გამოვიდეს.
3. რა განსხვავებაა ხორცისგან ნახარშის მომზადების ტექნოლოგიასა და ხორცისგან მოხარშვის შედეგად ძირითადი კერძის მიღების კულინარულ ტექნოლოგიას შორის?
4. ჩამოთვალეთ და აღწერეთ ბუნებრივი და ხელოვნური საფარები, რომლებიც გამოიყენება ხორცის თერმული დამუშავების დროს.
5. აღწერეთ სუბპროდუქტების სახეობები და თითოეული მათგანის პირველადი დამუშავების ხერხები.

კითხვები მრავალი არჩევითი პასუხით

1) პომიდორთან ერთად ჩაშუშული მწვანე ლობიოს მომზადების დროს ლობიოს ...

ა)ჭრიან ჟულიენად

ბ)წინასწარ ბეგვავევენ

გ)დატეხავენ 4-5 სმ სიგრძის ნაჭრებად

სწორი პასუხია: დატეხავენ 4-5 სმ სიგრძის ნაჭრებად

2) მანანის ბურღულით ფაფის მოხარშვის დროს აუცილებელია სითხესთან შემდეგი მოცულობითი პროპორციის დაცვა ...

ა)ბურღული:სითხე 2:3

ბ)ბურღული:სითხე 2:5

გ)ბურღული:სითხე 1:2

სწორი პასუხია ბურღული:სითხე 2:5. ამ პროპორციის დაცვის შემთხვევაში ფაფა იძენს საჭირო კონსისტენციას

3) ფანტია წიწიბურის მომზადებისას მას ხარშავენ

ა)თავდაჰუფულ ქვაბში

ბ)ღია განიერ ქვაბში ჭურჭელში

გ)ღია ვიწრო მაღალ ქვაბში

სწორი პასუხია თავდაჰუფულ ქვაბში. წინააღმდეგ შემთხვევაში წიწიბურის კონკრეტულ რაოდენობაზე გაანგარიშებული სითხის რაოდენობა აორთქლდება, რაც წიწიბურის ხარისხიან მოხარშვას ხელს შეუშლის. დაჰუფული სივრცე აგრეთვე ხელს უწყობს წიწიბურის ბურღულს ეფექტურად შთანთქმას დარჩენილი სითხე ქვაბის ცეცხლიდან მოხსნის შემდეგაც(ე.წ. ჩაორთქლვის მეთოდი)

4) ფანტია ბრინჯის მისაღებად აუცილებელია შემდეგი მოცულობითი პროპორციის დაცვა ...

ა)ბრინჯი:სითხე 2:3

ბ)ბრინჯი:სითხე 2:5

გ)ბრინჯი:სითხე 1:2

სწორი პასუხია ბურღული:სითხე 2:3. ამ პროპორციის დაცვის შემთხვევაში ბრინჯი სრულად შთანთქმავს სითხეს და ბრინჯი ფანტია გამოდის.

5) მაკარონის ნაწარმის ეფექტური მოხარშვისთვის აუცილებელია სითხისა და მაკარონის ნაწარმის შემდეგი პროპორციის დაცვა : ...

ა) მაკარონის ნაწარმის რაოდენობა ტოლია სითხის რაოდენობისა

ბ) სითხის რაოდენობა ორჯერ აღემატება მაკარონის ნაწარმის რაოდენობას

გ) სითხის რაოდენობა ოთხჯერ-ხუთჯერ აღემატება მაკარონის ნაწარმის რაოდენობას

სწორი პასუხია სითხის რაოდენობა ოთხჯერ-ხუთჯერ აღემატება მაკარონის ნაწარმის რაოდენობას. საქმე იმაშია, რომ ნაწარმის სითხეში მოთავსებისას სითხე ცივდება, მაკარონის მოხარშვისას კი რეკომენდებულია მოხცარშვის პროცესმა, რაც შეიძლება მალე ჩაიაროს, რისთვისაც საჭიროა მდულარე წყალი. რაც უფრო ნაკლები მაკარონია სითხეში მოთავსებული, მით უფრო ნაკლებად გაცივდება იგი და მით უფრო მალე კვლავ მიაღწევს მაღალ ტემპერატურას.

6) საკმარისად მოხარშულ სპაგეტს ჭრილში უნდა ჰქონდეს

ა) მოხარშული ცომის ფერის ერთგვაროვანი სტრუქტურა

ბ) მოუხარშავი (მოღიავი) ცომის ფერის ერთგვაროვანი სტრუქტურა

გ) ირგვლივ ცომი მოხარშილია ცენტრში კი მოუხარშავი ცომის ფერის წერტილია

სწორი პასუხია: ირგვლივ ცომი მოხარშილია ცენტრში კი მოუხარშავი ცომის ფერის წერტილია. მოხარშვის ასეთ სტადიას იტალიელები „ალდენტე“-ს ეძახიან, რაც ოდნავ მოუხარშავს ნიშნავს

7) მწვანე ლობიოს ბლანშირებისას წყალში ამატებენ...

ა) მარილს

ბ) შაქარს

გ) საკვებ სოდას

სწორი პასუხია საკვებ სოდას. ბლანშირებისას სოდიანი წყალი უნარჩუნებს ლობიოს ხასხასა მწვანე ფერს.

პრაქტიკული დავალების შეფასების სქემა

კარტოფილის გამოცხობა ღუმელში		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
კარტოფილის შერჩევა ზომის მიხედვით		
კარტოფილის ხარისხის შემოწმება		
კარტოფილის პირველადი დამუშავების მეთოდის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
თბური მეთოდის შესაბამისი მანქანა-დანადგარის გამოყენება		
კარტოფილის თერმულად დამუშავება		
ამოცანის შესრულებისას სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვა		
ნაკეთობის მზაობის შემოწმება		
დაგემოვნება, წესების დაცვით		

ხახვი პასირებული მწვანილთან ერთად		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ირჩევს ნედლეულს ტექნოლოგიური ბარათის მიხედვით		
ნედლეულის ხარისხის შემოწმება		
ნედლეულის პირველადი დამუშავების მეთოდის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
თბური მეთოდის შესაბამისი ინსტრუმენტების და მანქანა-დანადგარის გამოყენება		
ნედლეულის თერმული დამუშავება ტექნოლოგიური ციკლის მიხედვით		
ამოცანის შესრულებისას სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვა		
ნაკეთობის მზაობის შემოწმება		
დაგემოვნება, წესების დაცვით		

საქონლის სტეიკი შემწვარი გრილზე		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ირჩევს ნედლეულს ტექნოლოგიური ბარათის მიხედვით		
ნედლეულის ხარისხის შემოწმება		
ნედლეულის პირველადი დამუშავების მეთოდის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
თბური მეთოდის შესაბამისი ინსტრუმენტების და მანქანა-დანადგარის გამოყენება		
ნედლეულის თერმული დამუშავება ტექნოლოგიური ციკლის მიხედვით		
ამოცანის შესრულებისას სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვა		
ნაკეთობის მზაობის სტადიის განსაზღვრა, მზაობასთან მიმართებაში კონკრეტული მოთხოვნის შესაბამისად		
ნაკეთობის დაგემოვნება, წესების დაცვით		

მარილში გამომცხვარი მთლიანი თევზი		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ირჩევს ნედლეულს ტექნოლოგიური ბარათის მიხედვით		
ნედლეულის ხარისხის შემოწმება		
ნედლეულის პირველადი დამუშავების მეთოდის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
თბური მეთოდის შესაბამისი მანქანა-დანადგარის გამოყენება		
თევზის თერმულად დამუშავება ტექნოლოგიური ციკლის დაცვით		
ამოცანის შესრულებისას სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვა		
კერძის მზაობის განსაზღვრა/შემოწმება		
ნაკეთობის დაგემოვნება, წესების დაცვით		

შედეგი -5.

სხვადასხვა მეთოდის გამოყენებით მარტივი კერძების მომზადება

ტერმინი „მარტივი კერძი“ პირობითია. ამ მოდულის შემთხვევაში ნაგულისხმებია ისეთი კერძები, რომელთა მომზადებისთვისაც ნაკლები კულინარული ოპერაციის ჩატარება არის საჭირო, თუმცა მოდულის შესწავლისას თვით კერძს (მის წარმოშობას, საჭირო ინგრედიენტების ჩამონათვალს და ა.შ.) ნაკლები მნიშვნელობა ენიჭება. მოდულში ძირითადი აქცენტი გაკეთებულია მომზადების ტექნოლოგიებზე ანუ იმ ოპერაციებზე, რომლებიც ანალოგიურია ნებისმიერი კერძის მომზადებისას თუკი ამ კერძის მომზადება კონკრეტულ ტექნოლოგიას მოითხოვს. გამომცხვარი კარტოფილი შეგვიძლია განვიხილოთ მზა კერძად, თუმცა ამავდროულად იგივე გამომცხვარი კარტოფილისგან შეგვიძლია დავამზადოთ ე.წ. „კარტოფილის ნავები ყველით“, რაც უკვე დამატებითი ოპერაციების შესრულებას მოითხოვს. მთავარი კი ის არის, რომ ორივე კერძის ფუძეში კარტოფილის გამოცხობის ტექნიკა დევს. ამიტომაც ჩვენ შეგვიძლია სხვა კერძიც შემოგვეთავაზებინა სტუდენტისთვის სავარჯიშოს სახით. ამ მოდულში ჩვენ ვსწავლობთ ძირითად ტექნოლოგიებს და ყოველივე კერძს, რომელსაც სტუდენტებს ვთავაზობთ ვირჩევთ ამ ტექნოლოგიების საჩვენებლად. ამიტომ მოცემული კერძები ხშირ შემთხვევაში მსოფლიოს სხვა და სხვა კუთხის წარმომავლობის არიან. ზოგიერთი კერძი კი, მაგ. მწვანილთან მოთუშული ხახვი, საერთოდ რთულია სრულფასოვან კერძად ჩაითვალოს! მიუხედავად ამისა, სტუდენტი თავიდანვე უნდა შეეჩვიოს, როგორც რეცეპტის აგრეთვე კერძის ტექნოლოგიური ბარათის წაკითხვას. ამიტომაც ჩვენ, სასწავლო პროცესის მიმდინარეობისას ვამზადებთ კერძს ტექნოლოგიური ბარათის მიხედვით, როგორც ეს ხდება ნებისმიერ კვების ობიექტზე. ამ მოდულის სწავლების პრინციპი ძალზე მარტივია. ჩვენ ვასწავლით სტუდენტებს რთული და მარტივი კულინარული ოპერაციების ჩატარებას, მაგრამ ვაკეთებთ ამას არა დიფერენცირებულად (სტუდენტი ვერ ხედავს ერთიან შედეგს), არამედ ინტეგრირებულად- სტუდენტი ამზადებს კერძს და ყველა საჭირო ოპერაციას ასრულებს გააზრებულად, კონკრეტული სქემის მიხედვით. ამ სქემას ადგენს პედაგოგი, მოცემული კერძის ტექნოლოგიური ბარათის მიხედვით. სტუდენტის შეფასებაც ხდება ინტეგრირებულად, შეფასების სქემის მიხედვით. ერთდროულად ფასდება ყველა ის ეტაპი, რომელიც აუცილებელია საბოლოო პროდუქტის შესაქმნელად. ამ ეტაპების დასახელება კი ემთხვევა მოცემული მოდულის შედეგების დასახელებას.



დამხმარე მასალა (ჰენდაუთი) პროფესიულსტუდენტისათვის

რეცეპტის და ტექნოლოგიური ბარათის დანიშნულება და სტრუქტურა.

რეცეპტი შეიცავს ძირითად ინფორმაციას მოცემულ კერძზე და მისი მომზადების წესის შესახებ. რეცეპტში მოცემულია უკვე დამუშავებული ინგრედიენტების წონა და შესაბამისად ის არ ასახავს ბრუტო და ნეტო წონას ამა თუ იმ ინგრედიენტისა და არ შეიცავს დამატებით ინფორმაციას როგორც არის კერძის კვებითი და ენერგეტიკული ღირებულებანი.

ჩვენი მოდულის ფარგლებში, მზარეულის კვალიფიკაცია არ ითვალისწინებს ტექნოლოგიური ბარათის დამოუკიდებლად შედგენას და დამუშავებას. ამავდროულად, სტუდენტმა უნდა იცოდეს რეცეპტის და ტექნოლოგიური ბარათის შესაბამისად კერძის სწორად მომზადება.

რეცეპტის მაგალითი:

კურდღელი მომზადებული ლუდში.

შემადგენლობა:

- კურდღელი - 1 ცალი (დაახლოები 2 კილოგრამამდე)
- ხახვი - 2-3 თავი
- ნიორი - 3-4 კბილი
- ქონდარი - 1 ჩ/კ
- ფქვილი - 1 ს/კ
- თაფლი - 1 ს/კ
- ლუდი - 330 მლ (პორტერი)
- მარილი - გემოვნებით

- წიწაკა - გემოვნებით

მომზადების წესი:

კურდღლის ხორცი არის ძალიან სასარგებლო და ამასთანავე ძალიან გემრიელი. მას გააჩნია დიეტური ხორცი, არ შეიცავს ქოლესტერინს. კურდღლის ხორცი ითვლება დელიკატესად.

მინდა შემოგთავაზოთ ბელგიური რეცეპტი. კურდღლის ხორცი გამოდის ძალიან ნაზი და არომატული. სასურველია გამოვიყენოთ ნამდვილი ბელგიური ლუდი (პორტერი).

კურდღელი დავჭრათ და შევბრაწოთ ტაფაზე ყველა მხრიდან, დაახლოებით 2-3 წუთის განმავლობაში და გადავდოთ თევზზე. ხახვი დავჭრათ რგოლებად.

ქვაბში, რომელშიც მოვშუშავთ კურდღელს, ჩავასხათ 1 ს/კ ზეთი, გავაცხელოთ და მოვშუშოთ ხახვი 4-5 წუთის განმავლობაში. დავამატოთ წვრილად დაჭრილი ნიორი და ქონდარი და ვშუშოთ კიდევ 1 წუთი.

დავამატოთ ფქვილი და კიდევ მოვშუშოთ 1 წუთი.

ქვაბში ჩავაწყოთ კურდღლის ნაჭრები და დავასხათ ლუდი. მაღალ ცეცხლზე მივიყვანოთ ადუღებამდე და ამის მერე ვხარშოთ კურდღელი დაბალ ცეცხლზე 1 საათის განმავლობაში, სანამ ხორცი არ გახდება რბილი.

ეს რეცეპტი შეიძლება მოუყვანოთ სტუდენტებს როგორც მაგალითი არა პროფესიონალური, სამოყვარულო, რეცეპტის. რეცეპტში არ არის მითითებული ინგრედიენტების ზუსტი წონა, ლუდის სახეობა (ღია ფერის თუ „პორტერი“) და ა.შ.

ტექნოლოგიური ბარათის მაგალითი:

შვრიის ფანტელის (გერკულესი) ფაფა.

კერძის ტექნოლოგიური ბარათი № 4.

კერძის დასახელება: შვრიის ფანტელის ფაფა.

ინგრედიენტის დასახელება	ნედლეულის ან ნახევარფაბრიკატის ხარჯი (რაოდენობა)			
		1 ულუფა		50 ულუფა
	ბრუტო, გრამებში -მილილიტრებში	ნეტო გრამებში- მილილიტრებში	ბრუტო, კგ. -ლიტ.	ნეტო, კგ.- ლიტ.
შვრიის ფანტელი	25	25		
შაქარი	5	5		
რძე	150	150		
ნაღების კარაქი	5	5		
წყალი	80	80		
მარილი	3	3		
ულუფის წონა	-	200	-	-

ქიმიური შემადგენლობა, ვიტამინები და მიკროელემენტები 1 ულუფაზე.

ცილები (გრ.):	6,9
ცხიმები (გრ.):	9,6
ნახშირწყლები (გრ.):	26,8
ენერგეტიკული ღირებულება (კილოკალორიებში):	236,9

Ca (მილიგრამი):	38
Mg (მგ.):	58
Fe (მგ.):	1,6
C (მგ.):	-

მომზადების ტექნოლოგია:

შვრიის ფანტელები უნდა ჩაიყაროს ადუღებულ წყალში, იხარშება მომზადებამდე. შემდეგ ამატებენ ადუღებულ რძეს, მარილს და შაქარს. აგრძელებენ მომზადებას 3 წუთის განმავლობაში. თეფშზე დასხმულ ფაფას ადებენ კარაქის ნაჭერს.



სტუდენტის აქტივობა 13

მასწავლებელი აძლევს სტუდენტებს დავალებას გააკეთონ რაიმე კერძის რეცეპტის და ტექნოლოგიური ბარათის პრეზენტაცია. მრავალრიცხოვანი ჯგუფის შემთხვევაში, მასწავლებელმა უნდა დაყოს სტუდენტები სამუშაო ჯგუფებად. პრეზენტაციის სარეკომენდაციო დრო არის 10 – 15 წუთი. პრეზენტაციის შემდეგ უნდა გაიმართოს მოკლე განხილვა თითოეული პრეზენტაციის. კერძის ტექნოლოგიურ ბარათს თან უნდა ერთვოდეს ფოტოსურათი სტანდარტული გაფორმებით.



სტუდენტის აქტივობა 14

სტუდენტის აქტივობად შეიძლება ჩაითვალოს ამ მოდულით გათვალისწინებული ნებისმიერი კერძის მომზადება. შეფასების სქემა კი, რომლითაც უნდა ისარგებლოს ამ დროს პედაგოგმა შეიძლება გამოიყურებოდეს შემდეგნაირად:

ვეფხისტყაოსნის კრეატი, შემწვარი კლიარში		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ირჩევს ნედლეულს ტექნოლოგიური ბარათის მიხედვით		
ნედლეულის ხარისხის შემოწმება		
ნედლეულის პირველადი დამუშავების მეთოდის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება, დანის სწორი გამოყენება		
თბური მეთოდის შესაბამისი ინსტრუმენტების და მანქანა-დანადგარის გამოყენება		
ნედლეულის თერმული დამუშავება ტექნოლოგიური ციკლის მიხედვით		
ამოცანის შესრულებისას სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვა		
ნაკეთობის მზაობის შემოწმება		
ნაკეთობის დაგემოვნება, წესების დაცვით		

კერძების ჩამონათვალი და რეცეპტურა, რომელიც სასურველია მომზადდეს 5 შედეგის ინტეგრირებულად შესაფასებლად

კერძების ჩამონათვალი და რეცეპტები.

კერძების ჩამონათვალი და რეცეპტები.					1 ულუფა
№	კერძის დასახელება	პორცია	ინგრედიენტები	წონის ერთეული	რაოდენობა
1	კარტოფილის & ბეკონის სუპი		კარტოფილი	კგ	0,2
			ხახვი	კგ	0,05
			ნიორი	კგ	0,005
			ნაღები	ლიტ	0,1
			ბეჟონი	კგ	0,05
			მარილი	კგ	0,005
			პილპილი	კგ	0,005
			ზეთი	კგ	0,03
2	სოკოს კრემ-სუპი		სოკო შამპინიონი	კგ	0,15
			ხახვი	კგ	0,05
			ნიორი	კგ	0,005
			სოკოს გალინა ბლანკა	ცალი	1
			ნაღები	ლიტ	0,1
			მარილი	კგ	0,005
			პილპილი	კგ	0,005
			ზეთი	კგ	0,03
3	სოკოს სუპი ბოსტნეულით		სოკო ქამა	კგ	0,15
			სტაფილო	კგ	0,05

		კარტოფილი	კგ	0,05
		ხახვი	კგ	0,03
		ნიორი	კგ	0,005
		ოხრახუში	კგ	0,01
		მარილი	კგ	0,005
		პილპილი	კგ	0,005
		ზეთი	კგ	0,03
4	ბორში სამარხო, ბორში საქონლის ხორცი	კომბოსტო	კგ	0,1
		სტაფილი	კგ	0,05
		კარტოფილი	კგ	0,1
		ჭარხალი	კგ	0,05
		ტომატ პასტა	კგ	0,01
		ძმარი	კგ	0,01
		ხახვი	კგ	0,05
		ნიორი	კგ	0,005
		შაქარი	კგ	0,005
		საქ.ხორცი	კგ	0,1
		საქ.ხორცის გალინა ბლანკა	ცალი	1
		მარილი	კგ	0,005
		პილპილი	კგ	0,005
		ზეთი	კგ	0,05
5	ლობიოს სუპი	ხმელი ლობიო	კგ	0,1
		ხახვი	კგ	0,05
		ნიორი	კგ	0,005
		კინძი	კგ	0,01
		ტომატის პასტა	კგ	0,005
		მარილი	კგ	0,005
		პილპილი	კგ	0,005

		სუნელები	კბ	0,005
		ზეთი	კბ	0,05
6	გულიაშ სუბი	საქ.ხორცი	კბ	0,2
		ბულგარული მწვანე	კბ	0,1
		ხახვი	კბ	0,1
		ნიორი	ცალი	0,05
		სტაფილო	კბ	0,1
		კარტოფილი	კბ	0,1
		საქ.ხორცის გალინა ბლანკა	ცალი	1
		პაპრიკა	კბ	0,03
		ტომატის პასტა	კბ	0,1
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	კბ	0,05
7		ქათმის და სიმინდის კრემ-სუბი	სიმინდი ქილა	კბ
	ხახვი		კბ	0,03
	ნიორი		კბ	0,005
	ნაღები		ლიტ	0,1
	კარტოფილი		კბ	0,05
	მარილი		კბ	0,005
	პილპილი		კბ	0,005
	ქათმის გალინა ბლანკა		ცალი	1
	ქათმის ხორცი		კბ	0,1
	ზეთი	კბ	0,05	
8	ტომატის სუბი	პომიდორი	კბ	0,1
		ხახვი	კბ	0,03
		ნიორი	კბ	0,005

		ტომატის პასტა	კბ	0,005
		მარილი	კბ	0,005
		პილპილი	კბ	0,005
		ორეგანო	კბ	0,005
		ზეთი	კბ	0,05
9	ბარდის სუპი სამარხო	ბარდა ხმელი	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,1
		ნიორი	კბ	0,05
		სტაფილო	კბ	0,1
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	კბ	0,05
10	ბარდის სუპი ლორით	ბარდა ხმელი	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,1
		ნიორი	კბ	0,05
		სტაფილო	კბ	0,1
		ლორი	კბ	0,1
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	კბ	0,05
11	სტაფილოს კრემ-სუპი	სტაფილო	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,05
		ნიორი	კბ	0,005
		ნაღები	ლ	0,1
		ოხრაბუში	კბ	0,01
		ზეთი	კბ	0,05

		მარილი	კგ	0,01
12	ბოსტნეულის კრემ სუპი	კარტოფილი	კგ	0,05
		სტაფილო	კგ	0,05
		ყვავილოვანი	კგ	0,05
		ხახვი	კგ	0,03
		ნიორი	კგ	0,005
		ნალეზი	ლიტ	0,1
		ობრაბუში	კგ	0,01
		ზეთი	კგ	0,03
		მარილი	კგ	0,005
		პილპილი	კგ	0,005
13	ქათმის ბულიონი	ქათმის ხორცი	კგ	0,1
		ხახვი	კგ	0,05
		ნიორი	კგ	0,005
		სტაფილო	კგ	0,05
		კარტოფილი	კგ	0,05
		დაფნის ფოთოლი	კგ	0,001
		მარილი	კგ	0,005
		პილპილი	კგ	0,005
		ზეთი	კგ	0,03
14	ბრინჯის სუპი ბოსტნეულით	ბრინჯი	კგ	0,05
		ხახვი	კგ	0,03
		სტაფილო	კგ	0,05
		ნიორი	კგ	0,005
		კარტოფილი	კგ	0,05
		მარილი	კგ	0,005
		პილპილი	კგ	0,005

		ზეთი	კგ	0,05
15	სუპი ფრიკადელებით	ხახვი	კგ	0,05
		სტაფილო	კგ	0,05
		ნიორი	კგ	0,005
		კარტოფილი	კგ	0,05
		მარილი	კგ	0,005
		პილპილი	კგ	0,005
		ზეთი	კგ	0,05
		საქონლის ხორცი	კგ	0,1
16	ვერმიშელის სუპი ბოსტნეულით	ხახვი	კგ	0,03
		სტაფილო	კგ	0,05
		ნიორი	კგ	0,005
		კარტოფილი	კგ	0,05
		მარილი	კგ	0,005
		პილპილი	კგ	0,005
		ზეთი	კგ	0,05
		ვერმიშელი	კგ	0,05
17	მწვანე სალათი	სტაფილო	კგ	0,06
		მწვანე სალათის ფურცლები	კგ	0,1
		ბულგარული წითელი	კგ	0,05
		ხახვი	კგ	0,02
		ლიმონი	კგ	0,02
		თაფლი	კგ	0,01
		ძმარი	კგ	0,01
		ვორჩესტერის სოუსი	კგ	0,01
	მდოგვი მარცვლოვანი	კგ	0,01	

		ზეითუნის ზეთი	კბ	0,02		
		პილპილი	კბ	0,01		
		მარილი	კბ	0,01		
18	კარტოფილის სალათა	კარტოფილი	კბ	0,4		
		ხახვი	კბ	0,04		
		მწვანე ხახვი	კბ	0,05		
		ნიორი	კბ	0,05		
		კამა	კბ	0,01		
		ზეითუნის ზეთი	ლიტ	0,02		
		მარილი	კბ	0,002		
		შავი პილპილი	კბ	0,002		
19	კომბოსტოს სალათი მაიონეზით (დანეური)	მაკარონის ნიჟარები	კბ	0,05		
		ყვავილოვანი კომბოსტო	კბ	0,05		
		ნიახურის ძირები	კბ	0,01		
		სტაფილო	კბ	0,05		
		შებოლილი შაშხი	კბ	0,05		
		მწვანე ხახვი	კბ	0,02		
		ზეითუნის ზეთი	კბ	0,05		
		ძმარი ჰერესის	კბ	0,01		
		კვერცხი	ცალი	2		
		პილპილი	კბ	0,01		
		მარილი	კბ	0,01		
20	ყვავილოვანი კომბოსტოს სალათი	ყვავილოვანი კომბოსტო	კბ	0,05		
		წითელი ბულგარული წიწაკა	კბ	0,04		
		მწვანე ბულგარული წიწაკა	კბ	0,04		
		ხახვი	კბ	0,04		

		სტაფილო	კბ	0,05
		მაიონეზი	კბ	0,1
		მწვანე ხახვი	კბ	0,02
		კაშა	კბ	0,01
		ქინძი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
21	ქათმის სალათი ანანასით	ქათმის ფილე	კბ	0,15
		სალათის ფურცლები	კბ	0,05
		მცენარეული ზეთი	კბ	0,02
		ყვითელი ბულგარული წიწაკა	კბ	0,02
		დაკონსერვებული ანანასი	კბ	0,05
		ლიმნის წვენი	კბ	0,03
		მდოგვი	კბ	0,005
		მოცხარი	კბ	0,1
		პილპილი	კბ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
22	თინუსის სალათი კარტოფილით	თინუსი (კონსერვირებული)	კბ	0,15
		კარტოფილი	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,02
		კვერცხი	ცალი	2
		პომიდორი	კბ	0,08
		წით. ბულგარული კანგაცლილი	კბ	0,05
		ზეითუნის ზეთი	კბ	0,02
		ძმარი	კბ	0,01
		ნიორი	კბ	0,01

		მდოგვი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
23	სოკოს სალათი	ქაშა სოკო	კბ	0,15
		სალათის ფოთოლი	კბ	0,1
		მწვანე ხახვი	კბ	0,02
		ყველი „როკფორი“	კბ	0,04
		ნაღები	კბ	0,02
		მაიონეზი	კბ	0,05
24	შეფის სალათი	სალათის ფოთოლი	კბ	0,05
		ქაშა სოკო	კბ	0,05
		ბეკონი	კბ	0,05
		ცხვრის ან შვეიცარული ყველი	კბ	0,05
		ძმარი	კბ	0,01
		მოხალული არახისი	კბ	0,05
		ვორჩესტერის სოუსი	კბ	0,01
		ზეითუნის ზეთი	კბ	0,02
		მწვანე ხახვი	კბ	0,02
		ნიორი	კბ	0,01
		მდოგვი მარცვლოვანი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
25	შუბა სელიოდკით	ქაშაყი	კბ	0,1
		კარტოფილი	კბ	0,15
		კვერცხი	ცალი	2

		მაიონეზი	კბ	0,1
		ჭარხალი	კბ	0,1
		სტაფილო	კბ	0,1
		ვაშლი	კბ	0,1
		მწვანე ხახვი	კბ	0,05
		კამა	კბ	0,02
		პილპილი	კბ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
26	ცეზარი კლასიკური	ქათმის ფილე	კბ	0,15
		სალათის ფოთოლი	კბ	0,1
		მაიონეზი	კბ	0,05
		ტოსტის პური	კბ	0,1
		პარმეზანი	კბ	0,08
		ლიმონი	კბ	0,01
		ნიორი	კბ	0,01
		ვორჩესტერის სოუსი	კბ	0,01
		ბალზამიკო (შავი)	კბ	0,015
		მდოგვი დიჟონის	კბ	0,01
27	ცეზარი ორაგულით	ორაგულის ფილე	კბ	0,10
		ანჩოუსი	კბ	0,01
		სალათის ფოთოლი	კბ	0,15
		მაიონეზი	კბ	0,05
		ტოსტის პური	კბ	0,1
		პარმეზანი	კბ	0,05
		ლიმონი	კბ	0,01
		ნიორი	კბ	0,01
		ვორჩესტერის სოუსი	კბ	0,01
		ბალზამიკო (შავი)	კბ	0,015

		მდოგვი დიჟონის	კბ	0,01
28	სალათი "ოლივიე".	კარტოფილი	კბ	0,1
		სტაფილო	კბ	0,05
		მწვანე ბარდა	კბ	0,05
		კვერცხი	კბ	1
		კამა	კბ	0,01
		მაიონეზი	კბ	0,3
		მჟავე კიტრი	კბ	0,05
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
29		"ვინეგრეტი"	კარტოფილი	კბ
	სტაფილო		კბ	0,05
	მწვანე ბარდა		კბ	0,05
	ჭარხალი		კბ	0,1
	კამა		კბ	0,01
	მჟავე კიტრი		კბ	0,05
	მარილი		კბ	0,01
	პილპილი		კბ	0,01
30	ზღვის პროდუქტების სალათი		ზღვის პროდუქ. კოკტეილი	კბ
		სალათის ფოთოლი	კბ	0,2
		ზეითუნის ზეთი	კბ	0,05
		თეთრი ბალზამიკო	კბ	0,01
		ბულგარული სამი ფერის	კბ	0,05
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01

31	ქათმის ღვიძლის სალათი	სალათის ფოთოლი	კგ	0,2
		ზეითუნის ზეთი	კგ	0,05
		სოიოს სოუსი	კგ	0,01
		ბულგარული სამი ფერის	კგ	0,05
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		ქათმის ღვიძლი	კგ	0,15
		პომიდორი	კგ	0,05
32	კვრეცხის სალათი მაიონეზით	კვრეცხი	ცალი	5
		მაიონეზი	კგ	0,1
		კამა	კგ	0,01
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		ხახვი	კგ	0,1
		წიორი	კგ	0,05
33	კრავეტების კოქტეილი	კრავეტები	კგ	0,1
		მაიონეზი	კგ	0,05
		კეტჩუპი	კგ	0,05
		სალათის ფოთოლი	კგ	0,05
		ბულგარული წიწაკა	კგ	0,05
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		კონიაკი	კგ	0,1
		ლიმონი	კგ	0,05
34	საქ.ხორცის სალათი სოია სოუსით	კიტრი	კგ	0,1
		პომიდორი	კგ	0,1
		საქ. ხორცის სუკი	კგ	0,15

		სოის სოუსი	კბ	0,1
		სეზამის სემიჩკა	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		სალათის ფოთოლი	კბ	0,05
35	შემწვარი სულგუნი ორცხოზილაში	სულგუნი	კბ	0,1
		კვერცხი	ცალი	1
		ფქვილი	კბ	0,01
		ორცხოზილა	კბ	0,01
		ზეთი	ლ	0,1
36	კლავ სენდვიჩი	ტოსტის პური	ნაჭერი	3
		მაიონეზი	კბ	0,03
		სალათის ფოთოლი	კბ	0,01
		პომიდორი	კბ	0,1
		კვერცხი	ცალი	1
		ქათმის მკერდი	კბ	0,1
		ბეკონი	კბ	0,05
		ჰოლანდიური ყველი	კბ	0,05
37	B.L.T. სენდვიჩი	ტოსტის პური	ნაჭერი	3
		მაიონეზი	კბ	0,03
		სალათის ფოთოლი	კბ	0,02
		პომიდორი	კბ	0,2
		ბეკონი	კბ	0,1
38	V.L.T. სენდვიჩი	ტოსტის პური	ნაჭერი	3

			მაიონეზი	კბ	0,03
			სალათის ფოთოლი	კბ	0,02
			პომიდორი	კბ	0,2
			ბულგარული წიწაკა	კბ	0,2
			ყაზაყი	კბ	0,1
39	ტოსტ სენდვიჩი ყველით და ლორით		ტოსტის პური	ნაჭერი	4
			ლორი	კბ	0,1
			ჰოლანდიური ყველი	კბ	0,1
			კარაქი	კბ	0,01
40	ტოსტ სენდვიჩი თინუსით		ტოსტის პური	ნაჭერი	4
			თინუსი	კბ	0,16
			მაიონეზი	კბ	0,1
			ბულგარული წითელი	კბ	0,01
			ხახვი	კბ	0,01
			კარაქი	კბ	0,01
41	სტივ სენდვიჩი		ტოსტის პური	ნაჭერი	3
			საქ.ხორცის სუკი	კბ	0,2
			ხახვი	კბ	0,05
			სალათის ფოთოლი	კბ	0,01
			კიტრი მჟავე	კბ	0,01
			მარილი	კბ	0,01
			პილპილი	კბ	0,01
			სოის სოუსი	ლ	0,01
			პომიდორი	კბ	0,1
			ზეთი	ლ	0,02
42	ჰამბურგერი საქონლის		ბურგერის პური	ცალი	1

	ხორცის	საქ.ხორცი	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,05
		პომიდორი	კბ	0,05
		კიტრის მჟავე	კბ	0,01
		სალათის ფოთოლი	კბ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ.	0,01
		კეტჩუპი	კბ	0,05
		მაიონეზი	კბ	0,05
43	ისპანახის გარნირი	ისპანახი	კბ	0,5
		ხახვი	კბ	0,1
		ნიორი	კბ	0,05
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,01
		ნაღები	ლიტ	0,05
44	მწვანე ლობიო გახვეული ბეკონში	მწვანე ლობიო	კბ	0,2
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ბეკონი	კბ	0,1
45	ბროკოლი ყველით	ბროკოლი	კბ	0,15
		ჰოლანდიური ყველი	კბ	0,1
		მარილი	კბ	0,002
		პილპილი შავი დაფქული	კბ	0,01
		ზეთი მზესუმზირის	ლიტ	0,05
		ხახვი	კბ	0,1

			ნიორი	კბ	0,05
46	ყვავილოვანი კომბოსტო ყველით		ყვავილოვანი კომბოსტო	კბ	0,5
			ჰოლანდიური ყველი	კბ	0,2
			მარილი	კბ	0,01
			პილპილი	კბ	0,01
			ზეთი	ლიტ	0,05
			ხახვი	კბ	0,1
			ნიორი	კბ	0,05
47	ჩიზბურგერი		ბურგერის პური	ცალი	1
			საქ.ხორცი	კბ	0,2
			ხახვი	კბ	0,05
			პომიდორი	კბ	0,05
			კიტრის მჟავე	კბ	0,01
			სალათის ფოთოლი	კბ	0,01
			მარილი	კბ	0,01
			პილპილი	კბ	0,01
			ზეთი	კბ	0,01
			კეტჩუპი	კბ	0,05
			მაიონეზი	კბ	0,05
			ჰოლანდიური ყველი	კბ	0,05
48	ქათმის ბურგერი		ბურგერის პური	ცალი	1
			ქათმის მკერდი	კბ	0,15
			ხახვი	კბ	0,05
			პომიდორი	კბ	0,05
			კიტრის მჟავე	კბ	0,01
			სალათის ფოთოლი	კბ	0,01

		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,01
		კეტრუპი	კგ	0,05
		მაიონეზი	კგ	0,05
		ბურგერის პური	ცალი	1
		საქ.ხორცი	კგ	0,2
		ხახვი	კგ	0,05
		პომიდორი	კგ	0,05
		კიტრის მჟავე	კგ	0,01
		სალათის ფოთოლი	კგ	0,01
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,01
		კეტრუპი	კგ	0,05
		მაიონეზი	კგ	0,05
		ცხარე წიწაკა	კგ	0,01
		ბულგარული წიწაკა	კგ	0,01
		ბურგერის პური	ცალი	1
		ხახვი	კგ	0,05
		პომიდორი	კგ	0,05
		კიტრის მჟავე	კგ	0,01
		სალათის ფოთოლი	კგ	0,01
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,01
		კეტრუპი	კგ	0,05
		მაიონეზი	კგ	0,05

49 მექსიკური ჩილი ბურგერი

50 ვეგეტარიანული ბურგერი

			ბულგარული წიწაკა	კგ	0,01
			ყაბაყი	კგ	0,01
51	სენდვიჩი ქათმით ლავაშის პურში		ლავაშის პური	ცალი	1
			ქათმის მკერდი	კგ	0,15
			ბულგარული მწვანე	კგ	0,05
			ბულგარული წითელი წიწაკა	კგ	0,05
			ხახვი	კგ	0,03
			სოის სოუსი	ლიტ	0,02
			მარილი	კგ	0,01
			პილპილი	კგ	0,01
			ზეთი	ლ	0,01
52	სენდვიჩი საქ.ხორციით ლავაშის პურში		ლავაშის პური	ცალი	1
			ქათმის მკერდი	კგ	0,15
			ბულგარული მწვანე	კგ	0,05
			ბულგარული წითელი	კგ	0,05
			ხახვი	კგ	0,03
			სოია სოუსი	ლიტ	0,02
			მარილი	კგ	0,01
			პილპილი	კგ	0,01
			ზეთი	ლიტ	0,01
53	კარტოფილი გამომცხვარი ფოლგაში ნივრიანი არაყნით		კარტოფილი	კგ	0,5
			არაყანი	კგ	0,2
			ნიორი	კგ	0,05
			მარილი	კგ	0,01
			პილპილი	კგ	0,01
			მწვანე ხახვი	კგ	0,01

		ფოლგა		1
54	კარტოფილი მექსიკურად	კარტოფილი	კბ	0,5
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		წითელი წიწაკა		0,003
		ზეთი	ლიტ	0,1
55	მოზარშული კარტოფილი ოხრახუმით	კარტოფილი	კბ	0,5
		კარაქი	კბ	0,1
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ოხრახუმი	კბ	0,01
56	საქონლის ხორცის სტროგანოვი	საქონლის ხორცი	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,05
		ნიორი	კბ	0,005
		კიტრის მყავე	კბ	0,01
		ტომატის პასტა	კბ	0,01
		არაჟანი	კბ	0,05
		პაპრიკა	კბ	0,005
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	კბ	0,01
		საქ.ბულიონი გალინა ბლანკა	ც	1
57	ქათმის სტროგანოვი	ქათმის მკერდი	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,05
		ნიორი	კბ	0,005

		კიტრი მჟავე	კგ	0,01
		ტომატის პასტა	კგ	0,01
		არაჟანი	კგ	0,05
		პაპრიკა	კგ	0,005
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		ზეთი	კგ	0,01
		ქათ.ბულიონი გალინა ბლანკა	ცალი	1
58	გულიაში უნგრულად			
		საქონლის ხორცი	კგ	0,2
		პაპრიკა	კგ	0,005
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		ხახვი	კგ	0,05
		ნიორი	კგ	0,01
		ბულგარული წითელი	კგ	0,05
		ბულგარული მწვანე	კგ	0,05
		ზეთი	კგ	0,01
		საქ.ბულიონი გალინა ბლანკა	კგ	1
		ტომატის პასტა	კგ	0,02
59	ქათამი კიევეურად	ქათმის მკერდი	კგ	0,2
		კარაქი	კგ	0,02
		კაშა	კგ	0,002
		ნიორი	კგ	0,005
		კვერცხი	ცალი	1
		ფქვილი	კგ	0,05
		ორცხოზილა	კგ	0,05
		მარილი	კგ	0,01

		პილპილი	კბ	0,01	
		ზეთი	კბ	0,05	
60	ორაგულის ფილე ჰოლანდიური სოუსით	ორაგულის ფილე	კბ	0,2	
		მარილი	კბ	0,01	
		პილპილი	კბ	0,01	
		ზეთი	კბ	0,05	
		კვერცხი	ცალი	2	
		კარაქი	კბ	0,08	
		ორცხობილა	კბ	0,03	
		ლიმონი	კბ	0,1	
61		თეთრი თევზის ფილე ისპანახით და პესტოთი	თეთრი თევზის ფილე	კბ	0,2
			მარილი	კბ	0,01
	პილპილი		კბ	0,01	
	ზეთი		კბ	0,03	
	ისპანახი		კბ	0,2	
	ხახვი		კბ	0,03	
	ნიორი		კბ	0,005	
62	"რატატუი"	ბულგარული მწვანე	კბ	0,1	
		ბულგარული წითელი	კბ	0,1	
		სტაფილო	კბ	0,1	
		ხახვი	კბ	0,1	
		ნიორი	კბ	0,05	
		ბადრიჯანი	კბ	0,1	
		ყაზაყი	კბ	0,1	
		მარილი	კბ	0,01	
		პილპილი	კბ	0,01	
		ტომატ პასტა	კბ	0,1	

		ორეგანო	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,1
63	ბოსტნეულის "სტიუ"	კარტოფილი	კბ	0,1
		ყვავილოვანი	კბ	0,1
		ხახვი	კბ	0,1
		ნიორი	კბ	0,05
		სტაფილო	კბ	0,1
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		პომიდორი	კბ	0,1
		ობრაბუში	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,1
64	ბრინჯი ბოსტნეულით	ბრინჯი	კბ	0,1
		ხახვი	კბ	0,05
		ნიორი	კბ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,1
		სტაფილო	კბ	0,1
		მწვანე გაროხი	კბ	0,1
65	ბრინჯი სოკოთი	ბრინჯი	კბ	0,1
		ხახვი	კბ	0,05
		სოკო ქამა	კბ	0,1
		ნიორი	კბ	0,05
		ზეთი	ლ	0,05
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01

66	ბრინჯი მწვანე ბარდით და ზოსტნეულის	ბრინჯი	კბ	0,1
		მწვანე ბარდა	კბ	0,05
		ხახვი	კბ	0,05
		ნიორი	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,05
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
67	ჩილი კონ კანე	საქონლის ხორცი	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,01
		ნიორი	კბ	0,005
		ხმელი ლობიო	კბ	0,01
		ბულგარული	კბ	0,05
		სიმინდი	კბ	0,03
		ბულგარული წითელი	კბ	0,03
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		პაპრიკა	კბ	0,02
		მწვანე წიწაკა	კბ	0,02
		საქ.ბულიონი გალინა ბლანკა	ცალი	1
		ტომატის პასტა	კბ	0,01
		ვორჩესტერ სოუსი	კბ	0,01
		ტაბასკო	კბ	0,002
68	მიტბოლსი ტომატის სოუსით	საქ.ხორცი	კბ	0,2
		ხახვი	კბ	0,05
		ნიორი	კბ	0,02

		კვერცხი	ცალი	1
		ობრაბუში	კბ	0,005
		ქინძი	კბ	0,005
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		პომიდორი	კბ	0,5
		ტომატის პასტა	კბ	0,02
69	ფიშ & ჩიფსი	თეთრი თევზის ფილე	კბ	0,15
		ფქვილი	კბ	0,05
		ბორჯომი	კბ	0,05
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		კვერცხი	ც	1
		ზეთი	კბ	0,05
		კარტოფილი	კბ	0,3
70	ცხვრის ქაბაბი	ცხვრის ხორცი	კბ	0,2
		სომხური ლავაში	ცალი	1
		ხახვი	კბ	0,05
		წიორი	კბ	0,005
		სუმახი	კბ	0,005
		ბორჯომი	ლიტ	0,05
		ქინძი	კბ	0,01
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
71	ღორის ხორცის გულიაში	ღორის ხორცი	კბ	0,2
		პაპრიკა	კბ	0,005

		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ხახვი	კბ	0,05
		ნიორი	კბ	0,01
		ბულგარული წითელი	კბ	0,05
		ბულგარული მწვანე	კბ	0,05
		ზეთი	კბ	0,01
		კარტოფილი	კბ	0,05
		სტაფილო	კბ	0,05
		ტომატის პასტა	კბ	0,02
72	ქათმის "ფახიტასი"	ფახიტას ლავაში "ტორტილია"	ცალი	1
		ქათმის მკერდი	კბ	0,15
		ბულგარული მწვანე	კბ	0,05
		ბულგარული წითელი	კბ	0,05
		ხახვი	კბ	0,03
		სოია სოუსი	კბ	0,02
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	კბ	0,01
73	საქ.ხორცის რულეტი მდოგვით და მჟავე კიტრით	საქ.ხორცი	კბ	0,2
		კიტრი ს მჟავე	კბ	0,02
		მდოგვი		0,01
		საქ.ხორცის გალინა ბლანკა	ცალი	1
		ხახვი	კბ	0,01
		ნიორი	კბ	0,005
		ფქვილი	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,04

		კარაქი	კგ	0,02
74	ღორის კარეიკა სოკოს სოუსით	ღორის კარეიკა	კგ	0,2
		მდოგვი	კგ	0,005
		ზეთი	კგ	0,03
		ქაშა სოკო	კგ	0,03
		ხახვი	კგ	0,01
		ნიორი	კგ	0,005
		სოკოს გალინა ბლანკა	ცალი	1
		ნაღები	ლიტ	0,02
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
75	ღორის ხორცის პიქატა პამიდვრის სოუსით	ღორის ხორცი	კგ	0,2
		კვერცხი	ცალი	1
		ფქვილი	კგ	0,01
		ჰოლანდიური ყველი	კგ	0,01
		მარილი	კგ	0,01
		პილპილი	კგ	0,01
		პომიდორი	კგ	0,1
		ზეთი	ლიტ	0,06
		ტომატ პასტა	კგ	0,02
		ორეგანო		
		ხახვი	კგ	0,05
		ნიორი	კგ	0,01
76	ვენური შნიცელი	ხბოს ხორცი	კგ	0,2
		მარილი	კგ	0,01

		პილპილი	კბ	0,01
		კვერცხი	ცალი	1
		ორცხოზილა	კბ	0,03
		ზეთი	ლიტ	0,1
		ლიმონი	კბ	0,1
		ფქვილი	კბ	0,01
77	კორდონ ბლუ	ღორის ხორცი	კბ	0,2
		ლორი	კბ	0,02
		ჰოლანდიური ყველი	კბ	0,02
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	ლიტ	0,08
		კვერცხი	ცალი	1
		ფქვილი	კბ	0,01
		ორცხოზილა	კბ	0,02
78	საქონლის ხორცი ქართ	საქონლის ხორცი	კბ	0,2
		ქარის ფხვნილი	კბ	0,05
		ტურმერიკი	კბ	0,01
		ხახვი	კბ	0,05
		ნიორი	კბ	0,01
		პომიდორი	კბ	0,05
		კარაქი	კბ	0,03
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	კბ	0,03
		საქ.ხორცის გალინა ბლანკა	ცალი	1

79	ქათამი ქარით	ქათმის ხორცი	კგ	0,2		
		ქარის ფხვნილი	კგ	0,05		
		ტურმერიკი	კგ	0,01		
		ხახვი	კგ	0,05		
		ნიორი	კგ	0,01		
		პომიდორი	კგ	0,05		
		კარაქი		0,03		
		მარილი	კგ	0,01		
		პილპილი	კგ	0,01		
		ზეთი	კგ	0,03		
		ქათ.ხორცის გალინა ბლანკა - 1	ცალი	1		
		ც				
		80	საქონლის ხორცის ბიტოკები	საქონლის ხორცი	კგ	0,15
				ხახვი	კგ	0,03
ნიორი	კგ			0,01		
მარილი	კგ			0,01		
პილპილი	კგ			0,01		
ჰოლანდიური ყველი	კგ			0,05		
ზეთისხილი	კგ			0,005		
81	ორაგულის სტეიკი სოკოს სოუსით	ორაგულის სტეიკი	კგ	0,2		
		მარილი	კგ	0,01		
		პილპილი	კგ	0,01		
		ზეთი	კგ	0,1		
		ქაშა სოკო	კგ	0,03		
		ხახვი	კგ	0,01		
		ნიორი	კგ	0,005		
		სოკოს გალინა ბლანკა	ცალი	1		

		ნაღები	კბ	0,02
82	ქათმის რულეტი ისპანახით	ქათმის ხორცი	კბ	0,2
		ისპანახი	კბ	0,02
		ხახვი	კბ	0,01
		ნიორი	კბ	0,005
		მარილი	კბ	0,01
		პილპილი	კბ	0,01
		ზეთი	კბ	0,01

მეხუთე შედეგის შეფასება

ზეპირი შეკითხვები

ზეპირი შეკითხვები, ჩვეულებრივ, შეზღუდული პასუხების შემცველი კითხვების მსგავსია. პასუხის ფორმა და შინაარსი შეიძლება იყოს შეზღუდული, მაგრამ შეკითხვები ნამდვილად აძლევენ სტუდენტს თვითგამოხატვის საშუალებას. პედაგოგის პროფესიონალიზმი განაპირობებს სტუდენტის სწორად შეფასებას, რადგან არ არსებობს ერთი სწორი პასუხი.

- ჩამოთვალეთ კულინარული პროცესები, რომლითაც ფრინველის ხორცის თერმული დამუშავებაა შესაძლებელი.
- რატომ ვუკეთებთ ქათმის ფილეს პანირებას შეწვის პროცესის წინ?
- ჩამოაყალიბეთ იხვის ღუმელში ცხობის ტექნოლოგიური პროცესი.
- ჩამოაყალიბეთ ქათმის ნახარშის (ბულიონის) მოხარშვის პროცესი
- ჩამოაყალიბეთ „ჩიხირთმის“ მომზადების ტექნოლოგიური პროცესი
- როგორ მივაღწიოთ იმას, სოტეს (ჩახრაკვის) პროცესის განხორციელებისას ქათმის ხორცი ზედმეტად რომ არ გამოშრეს?
- როგორ შევამოწმოთ მთლიანად გამომცხვარი ქათმის ხორცის მზაობა?
- ცხობის რა ტექნოლოგიას უნდა მივმართოთ იმისათვის, რომ ქათმის ხორცი მაქსიმალურად წვნიანი იყოს

კითხვები ღია დაბოლოებით

წერითი შეკითხვების ამ სახეობას შედარებით ნაკლები შეზღუდვები აქვს შინაარსთან და პასუხის ფორმასთან მიმართებაში. ჩვეულებრივ, მოსალოდნელია უწყვეტი პროზა, მაგრამ დასაშვებია დაწესდეს ლიმიტები ნაწერის მოცულობასთან ან/და გამოყოფილ დროსთან დაკავშირებით. შინაარსი შეიძლება იყოს შემფასებლის სურვილისამებრ ღია და თავისუფალი.

- 1.აღწერეთ საქონლის სტიკის მზაობის სტადიების ტემპერატურული და ვიზუალური მახასიათებლები.
- 2.აღწერეთ რა პროცესები მიმდინარეობს ხორცის შიგნით მისი თერმული დამუშავების დროს და რა პირობები უნდა შეუქმნას მზარეულმა ხორცს, რომ ის მაქსიმალურად გემრიელი და სასარგებლო გამოვიდეს.

3.რა განსხვავებაა ხორცისგან ნახარშის მომზადების ტექნოლოგიასა და ხორცისგან მოხარშვის შედეგად ძირითადი კერძის მიღების კულინარულ ტექნოლოგიას შორის?

4.ჩამოთვალეთ და აღწერეთ ბუნებრივი და ხელოვნური საფარები, რომლებიც გამოიყენება ხორცის თერმული დამუშავების დროს.

5.აღწერეთ სუბპროდუქტების სახეობები და თითოეული მათგანის პირველადი დამუშავების ხერხები.

დავალებებისა და შეფასების სქემების ნიმუშები მეხუთე შედეგის ინტეგრირებული შეფასებისათვის:

დავალება 1

- დაამუშავეთ კალმახი და მოამზადეთ ის ლიმნის სოუსით და ბრინჯის გარნირით.

-კალმახი -1 ცალი, ბრინჯი - 50 გრ., ლიმონი - 1 ცალი, კარაქი 100 გრ., შაქარი- 20 გრ., კარი - 2 გრ., ხახვი - 50 გრ, ნიორი - 5 გრ.,ზეთი - 50 მლ.

-გულიაშ სუპი

დავალება 2

- დაამუშავეთ გაციებული ქათამი, გამოაცალეთ ორი ფილე და მოამზადეთ კიევური კოტლეტი კარტოფილის გარნირით. მოამზადეთ ქათმის სუპი ბრინჯით.

მუხრანის ქათამი - 1 კგ., კვერცხი - 2 ცალი, ზეთი - 200 მლ, ფქვილი - 100 გრ, საფანელი - 200 გრ, კარტოფილი - 100 გრ., კარაქი - 150 გრ., არაჟანი - 50 გრ., ბრინჯი - 50 გრ. ზეთი - 50 მლ, ხახვი - 50 გრ., ნიორი - 3 გრ., სტაფილო - 50 გრ., წითელი ბულგარული - 60 გრ. , კამა - 10 გრ.

სოკოს კრემ სუპი

დავალება 3

- დაამუშავეთ საქონლის სუკის ნაჭერი. მოამზადეთ „ტურნედო“ ღვინის სოუსით და კარტოფილის სუფლეს გარნირით.

სუკი - 250 გრ., კარტოფილი - 200 გრ., წითელი ღვინო - 200 მლ., ხახვი - 100 გრ., ნიორი-3 გრ., ნაღები - 100 მლ, კვერცხი - 2 ცალი, ბეკონი - 60 გრ., კარაქი - 150 გრ., ზეთი- 60 მლ, მიორანი - 2 გრ., ტიმიანი - 2 გრ.

თინუსის სალათი კარტოფილით

დავალება 4

- მოამზადეთ სპაგეტი „კარბონარა“ და „ფარფალეს“ სალათა.

სპაგეტი - 100 გრ., ბეკონი - 200 გრ., ხახვი - 50 გრ., ნიორი - 5 გრ., ნაღები - 200 მლ., ფარფალე - 100 გრ., სალათის ფოთლები - 100 გრ., წითელი ბულგარული - 100 გრ., მწვანე ხახვი - 50 გრ., კამა - 10 გრ., კვერცხი - 2 ცალი, მაიონეზი - 100 გრ., თინუსის კონსერვი - 1 ცალი, პარმეზანი - 50 გრ.

სუპი ფრიკადელებით

დავალება 5

- დაამუშავეთ ქათმის ფილე და მოამზადეთ „პიკატა“ ბრინჯის გარნირით.

ქათმის ფილე - 200 გრ. , პარმეზანი - 100 გრ., კვერცხი - 2 ცალი, ბრინჯი-100გრ., სტაფილო - 100 გრ., ხახვი - 100 გრ., ნიორი - 5 გრ., მწვანე ბულგარული - 100 გრ., ზეთი - 100 მლ.,

ქათმის სალათი ანანასით

დავალება 6

- დაამუშავეთ მწყერი და მოამზადეთ ღუმელში სოკოს შიგთავსით. გარნირად მოამზადეთ ბოსტნეულის ნაკრები გრილზე (ორივე ფერის ბულგარული, სტაფილო, ბარდა, კარტოფილი, ყაბაყი, პომიდორი).

ბორში საქონლის ხორცი

დავალება 7

დაამუშავეთ ხორცი და მოამზადეთ ბერძნული „მუსაკა“.

საქონლის დარბილებული ხორცი - 200 გრ., ღორის დარბილებული ხორცი - 100 გრ., ბადრიჯანი - 300 გრ. , პომიდორი 300 გრ, პასატა - 200 მლ., რძე - 300 მლ. , ხახვი- 200 გრ., ნიორი - 10 გრ., კარტოფილი - 200 გრ. ორეგანო - 3 გრ. , ჰოლანდიური ყველი - 100 გრ., სულგუნი - 100 გრ. პარმეზანი - 50 გრ.. კარაქი - 100 გრ., ფქვილი - 50 გრ.

სტიკ სენდვიჩი

დავალება 8

მოამზადეთ ბლინები ხორციტ გრანირებულ სალამანდრაში.

რძე - 400 მლ, ფქვილი - 150 გრ., კვერცხი - ცალი, შერეული ფარში - 300 გრ., ხახვი - 150გრ., ნიორი - 5 გრ., სულგუნი - 200 გრ., კარაქი - 50 გრ., ზეთი - 100 მლ.

ცეზარი კლასიკური

დავალება 9

- მოამზადეთ ქათამი ბასკურად. მოამზადეთ მწვანე სალათი ვინეგრეტის სოუსით.

ქათამი - 1 კგ., ბულგარულეები ყველა ფერის ას ასი გრამი, სოკო - 200 გრ., პომიდორი - 200 გრ, თეთრი ღვინო - 200 მლ. ხახვი - 150 გრ., პაპრიკა - 10 გრ., ფქვილი - 20 გრ, ბეკონი - 100 გრ., ზეთი - 100 მლ, ოხრახუში - 10 გრ., სალათის ფოთლები - 200 გრ, , მქვანე ხახვი - 30 გრ., კამა - 10 გრ., ქინძი - 10 გრ., კიტრი - 150 გრ.. ძმარი - 5 მლ., მდოგვი - 10 გრ, ლიმონი - 0,5 ცალი, ნიორი - 5 გრ..

ზღვის პროდუქტის სალათი

დავალება 10

- დაამუშავეთ კალმახი, გამოიყვანეთ ფილე და მოამზადეთ კალმახი ტემპურაში შერეული პიურეს გარნირით.

კალმახი - ცალი, მინერალური წყალი - 0,5 ლიტ. კვერცხი - ცალი, კარტოფილი - 200 გრ., პრასი, წ. ბულგარული - 60 გრ., მ. ბულგარული - 60 გრ., კამა - 10 გრ., ბარდა- 100 გრ.. კარაქი - 100 გრ., ლიმონი - 0,5 ცალი, ზეთი - 200 მლ. , რძე - 100 მლ.

კლავ სენდვიჩი

დავალება 11

- მოამზადეთ ყვავილოვანი კომბოსტოს გრატენი ლორით და ყველით. მოამზადეთ ქათმის მინი კოტლეტები.

ყვავილოვანი კომბოსტო - 300 გრ., ლორი - 200 გრ., ჰოლანდიური ყველი - 200 გრ., ხახვი - 60 გრ., ნიორი - 5 გრ., ორეგანო - 3 გრ., ქათმის ფილე - 200 გრ., საფანელი - 100 გრ, კვერცხი - 2 ცალი, ზეთი - 100 მლ.

ჰამბურგერი

დავალება 12

- მოამზადეთ ღორის შნიცელი პომიდორის გრილზე გარნირით. მოამზადეთ ბორშჩი.

ღორის შეიკა - 300 გრ., საფანელი - 100გრ., კვერცხი - 2 ცალი, პომიდორი - 300 გრ., ნიორი - 5გრ, ლიმონი - 0,5 ცალი, კომბოსტო - 200 გრ, ჭარხალი - 100 გრ, სტაფილო - 150 გრ, ნიახური - 10 გრ., ტომატის პასტა - 50 გრ., ნიორი - 10 გრ., ხახვი, ოხრახუმი - 5 გრ., ბეკონი - 200 გრ., კარტოფილი - 150 გრ.

-ქათამი კიეფურად

დავალება 13

- დაამუშვეთ საქონლის ხორცი და მოამზადეთ ჰუნგრული გულიაში.

საქონლის ხორცი - 300 გრ. ტომატ პასტა - 40 გრ., პომიდორი - 150 გრ., ბეკონი - 100გრ., პაპრიკა - 5 გრ., სტაფილო - 100 გრ. კარტოფილი - 100 გრ. ოხრახუმი - 5 გრ., ნიორი - 5 გრ., ხახვი - 150 გრ.

ღორის კარეიკა სოკოს სოუსით

დავალება 14

- დაამუშავეთ კრევეტები და მოამზადეთ კრევეტების სუპი და გრილზე შემწვარი კრევეტები კარტოფილის ჩიპსების გარნირად.

კრევეტები გაურჩეველი დიდი - 0,5 კგ, სტაფილო - 60 გრ., ხახვი - 60 გრ., წ. ბულგარული - 60 გრ., ნალები - 100 მლ., კართოფილი - 200 გრ., კამა - 5 გრ., ზეთი - 200 მლ.

ჩილიკონ-კანე

დავალება 15

- დაამუშავეთ კალმახი და მოამზადეთ შემწვარი კალმახი ფოლგაში, კარტოფილის გარნირით ფოლგაში სოკოს შიგთავსით.

კალმახი - 1 ცალი, ხახვი - 100 გრ., ნიორი - 5 გრ., ლიმონი - 1 ცალი, ფოლგა, სოკო - 200 გრ., სულგუნი - 100 გრ., მაიონეზი - 100 გრ., ორეგანო - 2 გრ., კარტოფილი - 200 გრ., ტარხუნა - 2 გრ., ზეთი - 100 მლ., ქინძი - 10 გრ., კამა - 10 გრ.

ვენური შნიცელი

დავალება 16

- დაამუშავეთ სალათის ფოთლები და მოამზადეთ სალათი „ცეზარი“. მოამზადეთ ქათმის ხორცის მინი მწვადები.

კვერცხი - 1 ცალი, პომიდორი ჩერი - 100 გრ., , ნიორი - 5 გრ., ტოსტის პური - 200 გრ., სალათის ფოთლები - 200 გრ., , ანჩოუსები - 10 გრ., პარმეზანი - 50 გრ., ქათმის ფილე - 250 გრ., ბალზამიკო - 5 გრ., ვორჩესტერი - 5 გრ., მდოგვი - 3 გრ., ლიმონი - 0,5 ცალი.

კორდონ ბლუ

დავალება 17

- მოამზადეთ ხორცის რავიოლები, კარაქის და ორეგანოს სოუსით, პარმეზანით.

ხბოს ხორცი დარბილებული ან დეკეულის - 200 გრ., ფქვილი - 500 გრ., ხახვი - 50 გრ., ნიორი - 5 გრ., ორეგანო - 5 გრ., პარმეზანი - 50 გრ., კარაქი - 100 გრ.

ქათმის რულეტი ისპანახით

დავალება 18

- მოამზადეთ კანელონი.

შერეული ფარში - 200 გრ. , კანელონის დიდი მაკარონი - 1 შეფუთვა, ნალები - 100 მლ., ხახვი - 100 გრ, ტომატ პასტა - 40 გრ, პომიდორი - 200 გრ, ნიორი - 5 გრ. , პარმეზანი - 100 გრ., ბარდა გაყინული - 50 გრ, სტაფილო - 100 გრ, წითელი ღვინო - 200 მლ, ბულგარული წითელი - 100 გრ, რძე - 300 მლ, ფქვილი - 50 გრ, კარაქი - 100 გრ. ზეთი - 100 მლ.

ორაგულის ფილე ჰოლადიური სოუსით

დავალება 19

- მოამზადეთ სპაგეტი არაბიასტას სოუსით და შემწვარი თევზის ფილე პორტუგალიურად, გამომცხვარი ღუმელში.

სპაგეტი - 120 გრ. , ხახვი - 1500 გრ., პასატა - 100 მლ., ტომატის პასტა - 30 გრ. ნიორი - 5 გრ., ძმარი 10 მლ, წ. ბულგარული - 100 გრ., პარმეზანი - 50 გრ., ტელაპიას ფილე - 150 გრ., ზაითუნის ზეთი - 100 მლ., ბაზილიკი - 5 გრ., პომიდორი - 200 გრ. , ორეგანო - 3 გრ.

საქონლის ხორცის ბისტროგანოვი

დავალება 20

მოამზადეთ კოტლეტი „გლეხურად“ ბერძნული სალათის გარნირით.

შერეული ხორცის ფარში - 200 გრ., ხახვი - 100 გრ., წითელი ბულგარული - 50 გრ., მწვანე ბულგარული - 100 გრ. ყველი ფეტა - 100 გრ., ნიორი - 5 გრ., რეჰანი - 5 გრ., კამა - 5 გრ., ქინძი - 5 გრ., ტოსტის პური - 300 გრ., სალათის ფოთოლი - 100 გრ., შავი ზეთის ხილი - 50 გრ., ორეგანო - 3 გრ, ზეითუნის ზეთი - 50 მლ, პომიდორი - 150 გრ. , კიტრი - 150 გრ., ლიმონი - 0,5 ცალი

ბოსტნეულის კრემ სუპი.

დავალება 21

- დაამუშავეთ სოკო და მოამზადეთ სოკოს კროკეტები ყველის შიგთავსით.

ქამა სოკო - 200 გრ., სულგუნი - 60 გრ., კვერცხი - ცალი, საფანელი - 100 გრ., ზეთი 200 მლ.,

თეთრი თევზის ფილე ისპანახით და პესტოთი

-დავალება 22

მოამზადეთ ქათმის ფილეს რულეტი, მჟავე კიტრით და მდოგვით და რატაუსის გარინირით.

ქათმის ფილე - 200 გრ., მჟავე კიტრი - 50 გრ., მდოგვი - 10 გრ., ქათმის კუბიკი - ცალი პომიდორი 150 გრ., წ. ბულგარული - 100 გრ, ყაბაყი - 100 გრ., ბარიჯანი - 150 გრ., ხახვი - 100 გრ., ნიორი - 5 გრ., ტომატის პასტა - 20 გრ., ზეთი - 100 მლ.,

ქათმის ბურგერი.

დავალება 23

- მოამზადეთ ქათმის ესცალოპები პილპილის სოუსით და ბოსტნეულით ტემპურაში.

ქათმის ფილე - 200 გრ., ლიმონი - 0,5 ცალი, ზეთი - 300 მლ. ნაღები - 200 მლ, თეთრი ღვინო, პილპილის მარცვლები - 30 გრ., მწვანე ხახვი - 30 გრ. წ. , ბულგარული - 60 გრ. ყაბაყი - 100 გრ., მინერალური წყალი - 1 ბოთლი, ხახვი - 100 გრ., ნიორი - 5 გრ.

მიტ ბოლსები ტომატის სოუსით.

პრაქტიკული დავალების შეფასების სქემა

მარლში გამომცხვარი მთლიანი თევზი		
	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ირჩევს ნედლეულს ტექნოლოგიური ბარათის მიხედვით		
ნედლეულის ხარისხის შემოწმება		
ნედლეულის პირველადი დამუშავების მეთოდის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება		
თბური მეთოდის შესაბამისი მანქანა-დანადგარის გამოყენება		
თევზის თერმულად დამუშავება ტექნოლოგიური ციკლის დაცვით		
ამოცანის შესრულებისას სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვა	ჩახოხბილის მომზადება	
კერძის მზაობის განსაზღვრა/შემოწმება	ასრულებს	ვერ ასრულებს
იცავს პირად ჰიგიენას		
ირჩევს ნედლეულს ტექნოლოგიური ბარათის მიხედვით		
ნედლეულის ხარისხის შემოწმება		
ნედლეულის პირველადი დამუშავების მეთოდის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების შესაბამისი ინსტრუმენტის შერჩევა		
პირველადი დამუშავების განხორციელება, დანის სწორი გამოყენება		
თბური მეთოდის შესაბამისი ინსტრუმენტების და მანქანა-დანადგარის გამოყენება		
ნედლეულის თერმული დამუშავება ტექნოლოგიური ციკლის მიხედვით		
ამოცანის შესრულებისას სანიტარულ-ჰიგიენური ნორმების დაცვა		
ნაკეთობის მზაობის შემოწმება		
ნაკეთობის დაგემოვნება, წესების დაცვით		

საათების განაწილების სარეკომენდაციო სქემა:

სწავლის შედეგები	საათების განაწილება სწავლის შედეგების მიხედვით				
	საკონტაქტო სასწავლო დატვირთვა		დამოუკიდებელი სამუშაოები	შეფასება	სულ
	თეორიული მეცადინეობა	პრაქტიკული მეცადინეობა			
სწავლის შედეგი 1	4	8	2	31	14
სწავლის შედეგი 2	2	4			6
სწავლის შედეგი 3	6	14	2		22
სწავლის შედეგი 4	8	36	4		48

სწავლის შედეგი 5	10	40	4		85
სულ:	30	102	12	31	175