

AUXILIAR CURRICULAR

Dezvoltare personală în scopul obținerii performanței în industria alimentară și lucrul în echipă



Domeniul: Industrie alimentară

Material didactic realizat în cadrul proiectului *Exigențe comunitare europene în formarea lucrătorului din industria alimentară*

Notă: Sprijinul financiar al Comisiei Europene pentru producția acestei publicații nu constituie o aprobare a conținuturilor care reflectă numai opiniile autorilor și Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor prezentate în document

Tipul proiectului: KA1 VET elevi/profesori

Numarul de referinta/contract: 2017-1-RO01-KA102-036036

Perioada de derulare: 03.07.2017-02.07.2019

Beneficiarii proiectului:

- 32 de elevi din clasa a X-a, specializarea, Tehnician analize produse alimentare grupați în doua fluxuri a câte 16 elevi.
- Modulul pentru care s-a efectuat stagiul de practică: „Dezvoltare personală în scopul obținerii performanței în industria alimentară și lucrul în echipă”, cu durata de 90 ore.

Profesori însoțitori: prof. Fofel Lia Mariana, prof. Frentescu Lenuța și prof. Neculau Crina Manuela.

Organizatia de primire:

1. **Panaderia Hermanos Espigares S.L. Granada Spania**
2. **AGROLACHAR S.A Granada Spania**

Organizatie intermediara: M.E.P. Europrojects Granada SL

Tutori de practică: Mr. Augusto Espigares Fernandez

Mr. Nicolas Chica

Obiectivul general :

-alinierarea învățământului tehnologic din România la standardele învățământului european în scopul facilitării inserției viitorilor absolvenți pe piața muncii europene.

Obiectivele specifice :

1. dezvoltarea abilităților și deprinderilor practice ale unui grup de 32 de elevi referitoare la cunoașterea și executarea operațiilor de bază din tehnologiile de prelucrare a materiilor prime și auxiliare în vederea obținerii produselor alimentare de calitate superioară.

2. aprofundarea de cunoștințe și abilități de bază privind procesarea alimentelor, într-un mediu economic real, recunoscute și echivalente prin implementarea sistemului ECVET

3. creșterea gradului de motivare în raport cu propria formare în vederea unei mai bune tranziții de la școală pe piața muncii prin contactul cu un mediu economic și socio-cultural european și realizarea de achiziții la nivelul competențelor cheie ale celor 32 de participanți.

INTRODUCERE

Auxiliarul “Dezvoltare personală în scopul obținerii performanței în industria alimentară” s-a realizat cu scopul de a veni în sprijinul profesorului și al elevului oferind sugestii metodologice pentru activitățile propuse. Conținutul activităților va permite formarea competențelor prevăzute în SPP.

Pentru asigurarea condițiilor optime în producția alimentară este necesar ca viitorul tehnician în domeniul industriei alimentare să cunoască tehnologia realizării produselor tradiționale, dar și de tip „eco”. În țara noastră există condiții și tradiții în obținerea unor producții superioare, atât din punct de vedere cantitativ cât și calitativ pe un spectru larg de produse.

Dezvoltarea personală a elevului presupune atingerea mai multor valente convergente care includ munca în echipă, creativitatea, îmbogățirea bagajului profesional și cultural.

O astfel de abordare urmărește direcționarea activității elevilor nu pe asimilarea mecanică a unor noțiuni și concepte ci pe dezvoltarea de capacități, priceperi, deprinderi, aptitudini, preferințe culinare sănătoase, adoptarea unui stil alimentar cât mai ecologic cu „reînvierea” meselor tradiționale. Drept rezultat prin studiul disciplinei elevii vor fi capabili să realizeze observații, experimente, investigații, formulări de ipoteze și concluzii, să rezolve situații problemă să-și formeze priceperi și deprinderi în vederea obținerii produselor alimentare (produse de brutărie și de patiserie) cu grad redus de complexitate, realizate fără adaos de aditivi alimentari. De asemenea elevii vor demonstra că sunt capabili să ia decizii legate de organizarea locului de muncă, a lucrului în echipă în scopul obținerii produselor de panificație și a rezolvării de probleme în vederea îmbunătățirii propriei performanțe, pentru a se realiza cu succes tranziția de la școală la locul de muncă.

În proiectarea prezentului auxiliar s-au avut în vedere cerințele unui învățământ modern, competitiv precum și realizările obținute în învățământul european. S-a ținut cont și de faptul că

acest modul fiind disciplină integrată în stagiul de pregătire practică are menirea de a trasa următoarele obiective specifice:

- folosirea unui limbaj simplu, accesibil cu utilizarea termenilor de specialitate;
- formarea unei culturi de specialitate în domeniul industriei alimentare;
- formarea unei culturi ecologice, care să ducă la realizarea unui comportament ecologic;
- formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase;
- asimilarea cunoștințelor, formarea priceperilor, a deprinderilor în vederea obținerii produselor;
- dezvoltarea creativității, a spiritului de observație;
- asocierea materiilor prime și respectarea rețetelor de fabricație;
- respectarea normelor de igienă și securitate în muncă;

Acest auxiliar își propune să se constituie într-un exemplu de bune practici pentru elevii liceelor tehnologice, domeniul „Industria alimentară”.

FIȘĂ DE DOCUMENTARE

MATERII PRIME ȘI AUXILIARE FOLOSITE ÎN INDUSTRIA PANIFICAȚIEI

Materiile prime folosite la prepararea pâinii sunt: făina, apa, drojdia și sarea. Materia primă are o pondere mare în produsele alimentare, din această cauză calitatea acesteia va avea o influență determinată, reflectându-se în produsul finit.

Materiile auxiliare se folosesc în scopul îmbunătățirii valorii nutritive a calităților gustative sau aspectul produsului. Dintre materiile auxiliare fac parte grăsimile (ulei, unt, margarină) zahărul, ouale, laptele, macul, stafidele, susanul.

Materiile prime și auxiliare folosite în panificație exercită o influență mare asupra calității și valorii alimentare a pâinii. În funcție de natura, cantitatea și calitatea lor, materiile prime utilizate pot influența pozitiv sau negativ însușirile produselor de panificație.

1. Făina



Făina este materia primă de bază în industria panificației. În țara noastră, în industria panificației se folosește, în general, făina de grâu. Făina reprezintă un complex de componente biochimice care determină însușirile tehnologice ale acesteia. Fiecare din componentele biochimice are un rol bine determinat în desfășurarea proceselor care se desfășoară în aluat și care hoărăsc calitatea pâinii.

1. Făina albă
2. Făina intermediară
3. Făina neagră

2. Apa

Rolul apei în panificație este unul dintre cele mai importante. În prezența ei particulele de făină se hidratează. Hidratarea componentelor făinii și în special a substanțelor proteice condiționează formarea aluatului.

Consistența optimă se obține atunci când aluatul conține suficientă apă pentru umflarea componentelor făinii. La o umflare a componentelor care se consideră optimă pentru panificație, aluatul are cea mai mare rezistență și elasticitate. Aceasta influențează favorabil asupra stabilității formei aluatului, precum și asupra porozității și volumul pâinii. Pentru gelificarea amidonului în timpul coacerii, apa legată de proteine la frământare este foarte importantă. O cantitate suficientă asigură obținerea unui miez elastic.

Consistența aluatului este un factor determinant în panificație. Aproximativ 70% din defectele pâinii se datorează preparării aluatului de consistență necorespunzătoare.

2. Drojdia



La fabricarea pâinii se folosește drojdia, care prin activitatea sa în masa aluatului produce fermentația alcoolică, în urma căreia rezultă dioxid de carbon, afânând aluatul. Drojdia conține enzime proteice care participă alături de cele ale făinii la hidroliza proteinelor, diminuând consistența aluatului. Cantitatea de drojdie introdusă în aluat la fabricarea pâinii, este în funcție de însușirile de panificație ale făinii și de procesul tehnologic adoptat. În procedeele care exclud fermentarea aluatului înainte de divizare, cantitatea mărită de drojdie condiționează obținerea pâinii de calitate superioară.

3. Sarea



Pentru fabricarea produselor de panificație se utilizează sarea de bucătărie măcinată. Rolul sării este în primul rând de a da gust produselor. Pe lângă aceasta, sarea îmbunătățește calitățile aluatului, ceea ce ajută la obținerea unor produse bine crescute, cu miez elastic și porozitate bună. Atât din practică, cum și din studiile efectuate în acest sens, s-a dovedit că aluatul fără sare este moale și are elasticitate mai redusă, lățindu-se la dospirea finală, ceea ce face să se obțină pâine necrescută și cu porozitate neuniformă. Sarea îmbunătățește proprietățile fizice ale aluatului, deoarece afânează activitatea proteolitică și în acest mod structura glutenului se degradează mai puțin, ceea ce face ca aluatul să-și păstreze elasticitatea necesară în timpul fermentării și prelucrării.

FIȘĂ DE LUCRU

TEMA: MATERII PRIME ȘI AUXILIARE FOLOSITE ÎN INDUSTRIA PANIFICAȚIEI

1. Completați spațiile punctate:

- Materiile prime folosite la prepararea pâinii sunt:

- Materia primă are o pondere mare în alimentare, din care cauză calitatea acesteia va avea o influență determinată, reflectându-se în produsul finit.

- Drojdia conține enzime proteice care participă alături de cele ale făinii la hidroliza proteinelor, diminuând aluatului.

- Cantitatea de drojdie introdusă în aluat la fabricarea pâinii, este în funcție de însușirile de panificație ale și de procesul tehnologic adoptat. În procedeele care exclud fermentarea aluatului înainte de divizare, cantitatea marită de drojdie condiționează obținerea pâinii de calitate superioară

- Aluatul fără sare este și are elasticitate mai, lățindu-se la dospirea finală, ceea ce face să se obțină pâine necrescută și cu porozitate neuniformă.

- Sarea îmbunătățește proprietățile ale aluatului, deoarece afânează activitatea proteolitică și în acest mod structura glutenului se degradează mai puțin, ceea ce face ca aluatul să-și păstreze necesară în timpul fermentării și prelucrării.

2. Enumerați sortimentele de făină folosite în industria alimentară.

-
-
-

3. Specificați care este importanța drojdiei în industria alimentară.

.....

.....

.....

.....

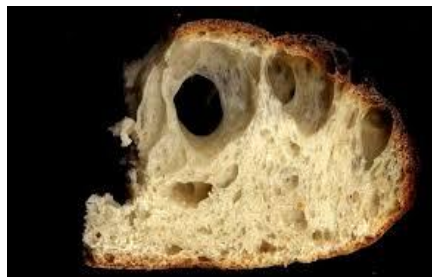
FIȘĂ DE DOCUMENTARE

DEFECTELE PÂINII

Pentru ca pâinea să fie asimilată în cel mai înalt grad de organismul omenesc, ea trebuie să aibă un gust cât mai plăcut și un aspect cât mai atrăgător.



Se întâmplă însă, uneori, ca pâinea să prezinte abateri de la condițiile normale de calitate, abateri care reprezintă defecte, ele putând fi: de forma, de volum, de gust, defecte ale cojii și ale miezului.



Principalele defectele ale pâinii sunt:

- defectele cojii
- defectele formei
- defectele gustului
- defectele miezului

1. **Defectele cojii** sunt cele mai evidente și pot fi cu ușurință remarcate:

- defecte de culoare – culoare neuniformă, culoare închisă, culoare palidă.
- crăpături în coajă – crăpături laterale, crăpături în coaja superioară
- bășici arse

Defectele de culoare sunt cele mai frecvente defecte ale cojii pâinii.

- culoare neuniformă
- culoare închisă
- culoare deschisă

Crăpăturile în coajă pot fi considerate în primul rând , defecte esteticeale pâinii, dar afectează și calitatea acesteia.

- crăpături în coaja superioară
- crăpături laterale

Bășicile arse se produc atunci când porozitatea neuniformă permite ca mai mulți pori din apropierea suprafeței aluatului să se unească și să formeze bășici mari, care la coacere se carbonizează.

2. **Defectele miezului** sunt:

- crăpături în miez pot avea diferite forme.
- desprinderea miezului de coajă
- porozitatea neuniformă
- goluri mari în miez
- straturile compacte
- miezul cleios
- miezul sfărâmicios
- miezul închis la culoare

3. **Defectele formei** sunt:

- forma bombată
- forma aplatizată

4. **Defectele gustului** pot fi provocate de folosirea materiilor prime, în special a făinii , de calitate necorespunzătoare și de conducerea greșită a procesului tehnologic.

Defectele pâinii se datorează următoarelor **cauze**:

- Folosirea materiilor prime defectuase, de exemplu: făina slabă sau provenită din grâne cu un conținut ridicat de boabe âncolțite sau atacate de dăunători, făina nematurizată sau provenită din grâu nou, drojdie de calitate slabă, având putere de fermentare redusă;
- Conducerea greșită a procesului tehnologic de fabricație, în special la: prepararea prospăturii, maielei și aluatului, prelucrarea aluatului,coacere.
- Depozitarea și manipularea greșită a pâinii dupa coacere, cum ar fi: depozitarea în rânduri suprapuse, transportarea pâinii calde. Spre a preveni defectele pâinii, defecte care se produc în majoritatea lor în mod similar și în celelalte produse de panificație, trebuie să se cunoască atât cazurile lor cât mai ales modul în care acestea apar.

FIȘĂ DE LUCRU

TEMA: DEFECTELE PÂINII

1. Completați spațiile punctate:

- Pâinea să fie asimilată în cel mai înalt grad de organismul omenesc, ea trebuie să aibă un gust cât mai și un aspect cât mai atrăgător.
- Pâinea uneori poate să prezinte abateri de la condițiile normale de calitate, abateri care reprezintă, ele putând fi: de formă, de volum, de gust, defecte ale cojii și ale miezului.

2. Enumerați cauzele care duc la apariția defectelor de fabricație:

—

—

—

3. Adevărat sau fals.

- Defectele pâinii se datorează:

Folosirii unei făini de calitate inferioară

Depozitarea și manipularea în condiții necorespunzătoare a pâinii.

Nerespectarea rețetei de fabricație a pâinii.

3. Pe baza cunoștințelor dobândite realizați un rebus pornind de la cuvântul de bază: PÂINE.

FIȘĂ DE DOCUMENTARE

Principalele operații care alcătuiesc fluxul tehnologic de prelucrare a aluatului sunt:

1. DIVIZAREA ALUATULUI



2. PREMODELAREA



3.PREDOSPIREA



4. MODELAREA



5. DOSPIREA FINALĂ



FIȘĂ DE LUCRU

TEMA: PRELUCRAREA ALUATULUI PENTRU FABRICAREA PÂINII PRIN OPERAȚIILE DE PREDOSPIRE, MODELARE ȘI DOSPIREA FINALĂ

I. Enumerați principalele operații care alcătuiesc faza tehnologică de prelucrare a aluatului:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Completați spațiile punctate:

a). Predospirea constituie o etapă a fermentării aluatului care are loc în bucățile de aluat

.....

b). Instalațiile folosite pt repausul intermediar se numesc

.....

c). Modelarea aluatului constă în unei anumite forme bucății de aluat, forma pe care o va avea și produsul finit.

d). Coacerea bucăților de aluat imediat după modelare ar duce la obținerea de produse finite cu volum mic, cu miez compact și cu aspect inestetic.

3. Adevărat sau fals.

a) Durata operației de fermentare este de 15- 90 minute.

b) Controlul fermentării finale constă în: analiza senzorială și analiza fizico-chimică..

c) Predospitoarele sunt folosite pentru modelarea aluatului.

4. Răspundeți la următoarea întrebare:

Ce procese au loc în bucățile de aluat în operația de predospire?

.....

FIȘĂ DE DOCUMENTARE ANALIZA SENZORIALĂ A FĂINII

Principiul metodei:

Metoda are la bază determinarea cu ajutorul simșurilor a următorilor indici de calitate: culoare, gust, miros și grad de infestare.

Materiale necesare:

Culoarea

- lopățică de lemn
- șpaclu sau placă de sticlă
- vas cu apă rece
- balanță tehnică
- spatula

Mirosul

- Pahar Berzelius
- Termometru

Gustul

- Sticlă de ceas
- Balanță tehnică

Infestarea

- Balanșă tehnică
- Lupă
- Sită de mătase

Determinarea culorii prin metoda Pekar

Principiul metodei : verificarea culorii prin metoda Pekar se bazează pe compararea culorii probei de analizat cu culoarea unor etaloane de făină.

Modul de lucru

1. Se cântăresc 50g făină și 50 g făină etalon
2. Se întind pe o lopățică de lemn

3. Se presează straturile cu o placă de sticlă.
4. Se compară cele doua straturi.
5. Se introduce lopățica într-un vas cu apă rece
6. Se scoate lopățica și se lasă la zvântat la temperatură camerei.

Determinarea mirosului:

1. Se cântăresc 10 g de făină.
2. Se introduce făina într-un pahar și se adaugă 25 cm³ apă cu temperatură de 60-70 C
3. Se acoperă paharul cu o sticlă de ceas, se lasă 4-5 minute
4. Se agită apoi se lasă în repaus până se depune făina.
5. Se ridică sticla de ceas și se miroase lichidul.
6. Se decantează lichidul și se miroase făina.

Determinarea gustului:

1. Se mestecă 1g de făină.
2. Se stabilește prezența impurităților minerale.

Determinarea infestării:

1. Se cântăresc 0,5 kg de făină
2. Se cerne făina.
3. Se examinează restul de pe sită cu lupa pentru a constata prezența insectelor sau a acarienilor vii.

FIȘĂ DE DOCUMENTARE ANALIZA SENZORIALĂ A PÂINII

Principiul metodei:

Metoda constă în determinarea cu ajutorul simțurilor a indicilor de calitate a pâinii: aspectul exterior, starea și aspectul miezului, aroma și gustul.

Modul de lucru:

Se examinează vizual pâinea și se observă: forma acesteia care trebuie să fie bine conturată, nedeformată, bine crescută și neaplatizată și starea suprafeței cojii care trebuie să fie netedă, fără zbârcituri sau crăpături.

Aspectul- se apreciază vizual, stabilându-se dacă pâinea are culoarea corespunzătoare în funcție de sortiment.

Culoarea cojii- se apreciază, vizual, stabilindu-se dacă pâinea are culoarea corespunzătoare în funcție de sortiment.

Starea și aspectul miezului- se verifică vizual, prin examinarea elasticității acestuia după cum urmează:

- se răcește pâinea.
- se taie pâinea în doua cu un cuțin.
- se apasă ușor cu degetul miezul.
- miezul revine imediat la forma initial.

Aroma

- se determină mirosul miezului produsului,
- se apreciază dacă aroma este corespunzătoare

Gustul

- se apreciază gustând din miezul și coaja pâinii.
- se compară gustul determinând cu condițiile de admisibilitate prezentate în normele de calitate la însușirile senzoriale ale pâinii.

Bucătăria spaniolă

Bucătăria spaniolă este alcătuită dintr-o mare varietate de feluri de mâncare, varietate datorată diferențelor de geografie, cultură și climă dintre regiunile acestei țări. Istoria bogată a Spaniei, și influențele culturale au dus la nașterea unei bucătării unice cu mii de rețete și arome. Rădăcinile ei sunt mediteraneene iar peștele și fructele de mare sunt ingrediente de bază.

Istoria bucătăriei spaniole

Arheologii au descoperit în timpul excavațiilor diverse tipuri de legume, ceapa și usturoiul. Măslinile au fost aduse de fenicieni, iar grâul a fost adus din Acvitania, în nord.

Grâul din Iberia era considerat a fi cel mai bun din Imperiul Roman și era unul din principalele articole de export.

Spania și bucătăria romană

Bucătăria romană era un compozit de feluri de mâncare aduse din toate colurile imperiului. În aceasta era cuprinsă varza care era bine cunoscută și apreciată, fiind considerată drept panaceu pentru diverse boli. Alte legume populare erau anghinarea și ceapa.

În Spania Romană, șunca din Pomeipolis (Pamplona) avea un prestigiu deosebit. Pe lângă grâu, exportul de produse de porc a pus bazele unei economii locale puternice. Lintea constituia baza hranei soldaților, fiind ușor de conservat și transportat. Fasolea fava (o fasole verde păstai) era bine cunoscută din antichitate și era socotită sacră de romani. În timpul Saturnaliei (festivalul din cinstea zeului Saturn de la sfârșitul lunii Decembrie), acest tip de fasole era folosit pentru alegerea regelui festivalului. Se crede că acest obicei stă la baza obiceiului din ziua de azi de a ascunde un obiect în Roscón de Reyes (o prajitură tradițională spaniolă cu fructe în formă de colac). Până de curând, acel obiect era un bob de fasole *flava*.

În partea de nord a țării, sunt foarte populare ciupercile.

Principalele ingrediente ale bucatăriei spaniole

O parte semnificativă a bucătăriei spaniole derivă din cea evreiască și cea maură. Maurii au fost o influență puternică în Spania pentru multe secole și multe din mâncărurile lor se consumă încă. Însă carnea de porc este foarte populară și pentru multe sute de ani, a mânca carne de porc, echivala cu o declarație de naționalitate *limpieza de sangre* (puritatea sangelui), deoarece acest aliment nu era consumat de evrei sau musulmani.

Vinul este, prin excelență, băutura spaniolilor. Alături de Franța și Italia, Spania este unul din producătorii de top din lume. Are o mare varietate de vinuri de calitate, din 57 de zone. Rioja este regele vinurilor spaniole, iar Sherry este vinul internațional al Spaniei, datorită exporturilor din ultimii ani. Sunt cinci astfel de vinuri andaluze, al caror nume derivă de la Jerez, pentru că prima viță de vie de acest tip a fost crescută în orașul Jerez de la Frontera.

Vinul alb este "vino blanco", cel roșu "vino tinto", un pahar de bere este "una cana" și o sticlă de bere este "quinto". Berea spaniolă este ieftină și are un conținut scăzut de alcool.

Rețete tradiționale din Spania

Churros

Churros este desertul național al Spaniei. Pe cât de modest arată aceste preparate dulci în formă de batoane, pe atât sunt de gustoase și aromate atunci când îți întâlnesc papilele gustative. Uneori mai sunt numiți și gogoși spaniole, și asta pentru că în compoziția lor intră cam aceleași ingrediente pe care le găsim și în gogoșile clasice, mai precis apă, făină, unt și ouă. Diferența este că această specialitate originară din țara lui Cervantes are forma unor baghete care se rup în bucăți după preferința fiecărui consumator. Se spune că sunt ideali atunci când sunt serviți alături de o ceașcă de ciocolată caldă sau atunci când sunt stropiți din belșug cu ciocolată sau zahăr pudră.



Ingrediente

- 110 g unt
- 2 linguri zahăr
- ¼ lg sare
- 110 g făină
- 3 ouă mari
- ulei pentru prăjit
- zahăr pudră pt decor
- 240 ml apă

Mod de preparare

Într-un vas se amestecă o cană cu apă (240 ml), untul, zahărul și sarea. Se așază pe sursa de caldură și se lasă la temperatură medie spre mare până ce începe să fiară. Se reduce căldura la minim și se adaugă cu o sită făină, amestecand 1 minut. Se ia de pe foc.

Se trece mixtura de făina într-un bol. Cu ajutorul unui mixer la care se atașează paletele pentru aluat, se încorporează la viteză minimă ouale, unul câte unul, amestecând după fiecare, până la încorporare.

Cu ajutorul unei linguri se pune compoziția într-un poș de bucătărie care ăa aibă atașat orificiul stelar cel mai larg.

Se încinge puțin ulei într-un vas înalt cu fund gros. Tinând poșul deasupra vasului, la câțiva centimetri de ulei, se stoarce aluat de lungimea dorită și se prăjește până când acestea capătă culoarea auriu închis (aprox 4 min.)

Se trec gogoșile prăjite pe o farfurie pe care se aștern în prealabil șervețele de bucătărie pentru a absorbi excesul de ulei.

La final se trec gogoșile prin zahăr pudră și se poate servi.

Tortilla

Tortilla este una dintre cele mai populare rețete din Spania și face parte din categoria preparatelor numite la ei "tapas" - gustări sau aperitive. Formată dintr-un amestec de cartofi, ouă și ceapă amestecate și prăjite în tigaie sub forma unei omlete, tortilla este o gustare "de stradă", care se servește direct de pe tarabele cu mâncare care împrăștie orașele spaniole.



Ingrediente

- 350-400gr de cartofi
- o ceapă mare
- 6 ouă mari
- ulei pentru prăjit
- sare, piper

Mod de preparare

Se curăță cartofii, se spală și se taie în felii mai subțiri. Ceapa se curăță și se taie solzișori. Se pune tigaia cu ulei la încins și se călește ceapa până se înmoaie. Se adaugă cartofii și se prăjesc la foc mic până se înmoaie bine (încep să prindă culoare aurie). Se scot cartofii și ceapa într-o sită ca să se scurgă bine uleiul (în tigaie mai pastrăm o lingură). Într-un bol se bat bine ouăle, se adaugă ceapa și cartofii scurși de ulei și se amestecă bine cu o furculiță.

Se condimentează cu sare și piper. Amestecul se adaugă în tigaia încinsă și se lasă la foc mic să se facă pe o parte 5 minute după care se întoarce pe cealaltă parte cu ajutorul unui capac sau a unei farfurii pe măsura tigăii.

Salată de grâu sfrm̃mat (tabouleh) preparat din bucătăria arabă- nurhaiat aptula

- 1 cană de bulgur (grâu sfrm̃mat foarte mărunt)
- zeama de la 2 lămâi
- 2 legături pătrunjel
- 2 linguri frunze de mentă verde
- 2 castraveți de mărime medie
- 1 roșie mică
- 3 linguri ulei de măsline
- 1/2 linguri sare

Mod de preparare

Bulgurul se opărește și se lasă 10 minute să se înmoaie; se spală bine și se scurge de surplusul de apă și se pune într-un bol.

Se taie mărunt roșia, frunzele de mentă și castraveții.

Bulgurul se sarează, se stropete cu uleiul de măsline și zeama de lămâie, se adaugă roșia, castraveții și frunzele de mentă. Se amestecă bine, treptat se taie mărunt cu cuțitul (sau în mixer) frunze de pătrunjel și se adauga în vas odată cu restul condimentelor.

Decorare: cu frunze de salată verde, castraveți, felii de lămâie după imaginație. În mod tradițional se servete cu frunze de salată.

Timp de preparare: 20 minute

Paella cu fructe de mare

Paella este, poate, **specialitatea culinară națională a Spaniei**. Este una dintre cele mai îndrăgite rețete ale acestei regiuni latine, care îmbină orezul cu legume și carne.



Ingrediente

- orez cu bobul rotund
- 1 ceapă
- 1 ardei roșu
- 1 ardei verde
- 2 linguri de boabe de mazăre
- 2 caței de usturoi

- 2-3 linguri ulei de măsline
- 20 creveți decortcați
- 4 midii
- 1o creveți întregi (cu cap și crustă)
- 10 scoici rotunde de râu
- 6 langoste
- 10 inele sau bucățele de calamar
- sare
- piper
- 1 linguriță boia
- șofran
- lămâie

Mod de preparare

Se pune într-o cratiță uleiul de măsline, ceapa și usturoiul tăiate mărunt. Se călesc, și când au devenit sticloase se adaugă ardeii tăiați și ei mărunt și se lasă să se înmoaie bine. Apoi se adaugă restul ingredientelor, lăsând langostele, midiile și 3-4 scoici, se înăbușă puțin după care se adaugă 1 1/2 l apă, sare, piper, boiaua și șofranul. Se lasă să fiarbă cca 30 minute. Dacă a scăzut prea mult apa se mai poate adăuga puțin.

Într-o tigaie sau cratiță nu prea înaltă, dar întinsă (în Spania este o tigaie specifică pentru paelle, ce se numește "pallello", este de inox și cu pereții foarte joși. Există de la marimea individuală pentru o persoană, până la tigăi cu diametrul de 3-4 m, fiind o mâncare specifică Spaniei, sunt localități ce în timpul "fiestelor" locale se pregătește paella pentru mii de persoane) Se pune un luș de orez pentru o persoană. (luș de mărime normală), deci pentru două persoane 2 lușuri cu orez, peste care se toarnă 4 lușuri cu supa realizată și pe urmă ingredientele din ea. Se amestecă puțin după care se pun peștele, langostele, midiile și scoicile ce le-am păstrat. Se pune la foc mic pentru 25 minute (nu se mestecă, eventual se mișcă cu mișcări circulare tigaia), după care se oprește focul, se acoperă și se lasă încă 5 minute, înainte de a servi.

Orezul nu trebuie să fie fiert prea tare pentru a nu se lipi boabele, trebuie să fie "al dente". Se servește cu lămâie.

Dacă scoicile și midiile sunt desfăcute înainte de a fi puse la fiert, se aruncă pentru că nu sunt bune. Trebuie să fie închise, iar înainte de a le prepara ținetele într-un vas cu apă rece, așa își elimină nisipul pe care îl au în interior.

Gazpacho

Gazpacho este cel mai comun tip de supă în Spania. Supa gazpacho este originară din Andaluzia (sudul Spaniei), fiind „inventată” special pentru zilele toride de vară, deoarece se servește rece. Gazpacho este foarte populară datorită mixului de legume și de arome pe care le combină: **roșii**, castraveți, ardei gras, ceapă. Aceste ingrediente se regăsesc în special în rețeta de supă de gazpacho din Andaluzia, însă există o varietate de rețete de gazpacho. Unele dintre ele omit roșiile și se bazează pe fructe ca avocado, **pepene roșu**, struguri etc.



Ingrediente:

- 4 cesti de suc de roșii
- 3 roșii mari, decojite, curățate de semințe și tăiate bucăți
- 1 castravete mare decojit
- 1 ardei gras verde tăiat bucăți
- o jumătate de ceapă tocată
- un sfert de ceașcă de oțet de vin
- 2 linguri de ulei de măsline
- 3 căței usturoi pisați
- sare, piper, pătrunjel

Mod de preparare

Se pune sucul de roșii, jumătate din roșii, castravetele, ardeiul gras și ceapa în blender. Se adaugă oțetul, usturoiul, uleiul și un pic de sare și de piper. Se amestecă până se obține o compoziție aproape fină. Se toarnă compoziția într-un bol. Se adaugă legumele și sucul de roșii rămase. Se acoperă bolul cu un capac și se pune în congelator pentru cel puțin două ore. Se scoate bolul și se adaugă pătrunjel înainte de servire.

Bibliografie

1. Banu, C. și colab., 1999, *Manualul inginerului din industria alimentară*, vol. II, Ed. Tehnică, București
2. Bordei Despina, Burluc, R., 1998, *Îndrumar – Tehnologia și controlul calității în industria panificației*, Ed. Univ. “Dunărea de jos” Galați;
3. Modoran Constanța, 2007, *Tehnologia morăritului și panificației*, Ed. Risoprint Cluj Napoca
4. Ioancea, L. și colab., 1986, *Mașini, utilaje și instalații în industria alimentară*, Ed. Ceres, București
5. Nicolaescu M., Moldoveanu Gh., Teodosescu R., 1973, *Exploatarea și întreținerea utilajelor din industria morăritului și panificației*, Ed. Tehnică, București
6. Coman M., Grozavu C., Dumitru M., 2010, *Tehnologii generale în morărit și panificație*, Ed. CD PRESS, București