

CADRUL STRUCTURAL PENTRU BUCATARIA VEGETARIANA PROFESIONALA

Plan de elaborare in cadrul proiectului Green Apron – O2 A1

DEFINITIE

Acest program are ca tinta studentii participanti la programul VET cat si toate persoanele interesate in imbunatatirea pregatirii profesionale in bucataria vegetariana.

Bucatarul va fi capabil sa conceapa si sa prepare cu un minim efort, un meniu echilibrat din plante, folosind produse sanatoase, respectand legile nutritionale de baza, igiena si securitatea alimentara, costurile efective si profitul. Participand la procesul de aprovizionare si depozitare isi va organiza si locul de munca (stocurile).

Bucatarul va fi capabil sa sustina alegerile clientilor avand o viziune clara asupra asteptarilor si dorintelor acestora.

NOTA

Acest cadru este un ghid modular, arhitectural specific, in baza caruia partenerii Green Apron vor crea prin intermediul a 10 filme video doua cursuri de meniuri cu explicatii in amanunt a modului de preparare si exercitii bazate pe videoclipuri. Numarul de ore de pregatire cerut de acest program este de 100 si trebuiesc indeplinite, nu se pot lua in considerare orele de experienta la locul de munca sau posibilele parteneriate.

CONTEXTUL DE LUCRU

Pregatit si evaluat prin acest curs, bucatarul poate sa aplice pentru un loc de munca intr-un restaurant cu specific vegetarian si vegan sau in orice fel de restaurant catering cu o bucatarie bazata pe plante, inclusiv locurile care au o oferta mixta.

ACTIVITATI

Activitatile specifice (grupe de abilitati, competente, cunostinte de a efectua activitatile cerute de slujba) de a gati vegetarian, cum vor fi descrise in continuare, sunt efectuate in conformitate cu caracteristicile specifice ale firmelor si nivelul de calificare necesar bucatarilor.

1. ACTIVITATEA DE ORGANIZARE SI APROVIZIONARE

- planificarea si controlul aprovizionarii

NOTA: Aceasta activitate este de asemenea o parte a functionarii firmei, cu toate acestea necesita aptitudini si caracteristici specifice legate de produsele si furnizorii de plante.

2. ACTIVITATEA DE CONCEPERE A MENIULUI

- conceperea meniurilor cu produse pe baza de plante, tinand cont de normele nutritionale de baza pentru o bucatarie sanatoasa.

3. ACTIVITATEA DE PRODUCTIE-LIVRARE

- preparate vegetariene preliminare
- aperitive reci clasice sau originale
- aperitive calde clasice sau originale
- meniu principal preparate vegetariene
- conceptia de oferta locala de preparate originale

4. ACTIVITATEA DE DESFACERE

- marirea asortimentului de preparate pentru clienti
- orientarea clientilor in functie de cererile lor nutritionale

STRUCTURA DE ASIMILAT

1 Organizarea si functionarea aprovizionarii	ABILITATI PROFESIONALE			CUNOSTINTE ASOCIATE		
	ABILITATI (A sti SA)	RESURSE	CRITERII DE PERFORMANTA	CUNOSTINTE	COMPETENTE (A putea SA)	LIMITE DE CUNOSTINTE
	Conceperea planului de aprovizionare si livrare a produselor vegetariene	Fise de productie Liste de necesar Lista de furnizori Fisa de livrare Fisele de control si depozitare Normele de etichetare	Coerenta continutului, greutatea, cantitatea Claritatea si fiabilitatea documentelor	Problemele de aprovizionare, livrare si control Reglementarile europene si nationale in ceea ce priveste calitatea marfurilor, etichetarea, transportul, echipamentele, depozitarea, manipularea, cu referire la siguranta alimentara Metode de a evita intoxicatii alimentare	Sa colecteze date si sa completeze documente Sa completeze fisele tehnice Sa stabileasca lista cantitatilor in functie de necesitati Sa caute furnizori Sa faca comanda prin fax,e-mail Sa controleze calitatea si cantitatea bunurilor livrate Sa asigure trasabilitatea, si sa aplice regulile de siguranta	Fisele tehnice Liste de necesar Fise de comanda Fisa de livrare Controlul fiselor de livrare Depozitarea produselor Sezonalitatea produselor Normele de igiena si siguranta a produselor alimentare

2 Conceperea meniului si a felurilor de mancare	ABILITATI PROFESIONALE			CUNOSTINTE ASOCIATE		
	ABILITATI (A sti SA)	RESURSE	CRITERII DE PERFORMANTA	CUNOSTINTE	COMPETENTE (A putea SA)	LIMITE DE CUNOSTINTE
	Conceperea unui meniu bazat pe plante tinand cont de datele nutritionale, hedonismul si specificul cultural.	Fisele tehnice ale meniurilor Diagramele nutritionale ale componentelor	Consistenta meniului in functie de cerere	O masa echilibrata/ riscul de deficiente nutritionale Diferentierea tipurilor de vegetarianism	Sa conceapa un meniu echilibrat, bazat pe plante, relevant pentru fiecare tip de vegetarianism	Tipurile de vegetarianism Componentele unei mese: proteine, amidon, produse preparate si crude, produse lactate sau inlocuitori Aportul nutritional de ingrediente

ABILITATI PROFESIONALE				CUNOSTINTE ASOCIATE		
3 Productia si livrarea	ABILITATI (A sti SA)	RESURSE	CRITERII DE PERFORMANTA	CUNOSTINTE	COMPETENTE (A putea SA)	LIMITE DE CUNOSTINTE
	Se aplice regulile de siguranta alimentara cu respectarea normelor HACCP	Normele de siguranta alimentara HACCP	Aplicarea normelor privind siguranta alimentara, la fiecare pas	Riscurile de otravire alimentara Normele nationale si europene	Sa aplice regulile de siguranta in conformitate cu tipurile de retete	Normele de siguranta alimentara
	Elaborarea de preparate vegetariene preliminare	Fise de date privind prepararea de semifabricate Videoclipuri	Documente sintetice clare	Caracteristicile vegetarianismului Standarde europene cu privire la vegetarianism	Sa aplice diferitele dispozitii pregatitoare	Plante comestibile, fructe, legume si soia, tofu, gluten, pulpa de grau, alge...
	Elaborarea de aperitive reci clasice sau originale Elaborarea De aperitive calde clasice sau originale	Fise de date Videoclipuri	Gustare si prezentare originala Implementarea retetelor clasice Tehnica de servire	Sanatatea si siguranta pentru preparate reci	Se aplice regulile de securitate alimentara pentru prepararea aperitivelor reci Sa foloseasca inlocuitori de carne	Sanitizarea si curatarea fructelor si legumelor tratate chimic (stropite) Taierea Etape de preparare si de ornare, aseasonare

	<p>Elaborarea de aperitive calde clasice sau originale</p> <p>Elaborarea de aperitive calde clasice sau originale</p>	<p>Videoclipuri si moduri de preparare</p>	<p>Crearea de retete si asocieri originale</p> <p>Imbinare retete clasice</p> <p>Elaborate de tehnici de preparare specifica</p>	<p>Sanatatea si siguranta pentru preparate calde</p> <p>Diferite tipuri de aluaturi de baza, produse specifice vegetariene: soia, tofu, gluten, pulpa de grau, alge...</p>	<p>Sa aplice regulile de securitate alimentara pentru prepararea aperitivelor calde</p> <p>Sa inteleaga de ce sa foloseasca diverse aluaturi sau ingrediente specifice</p>	<p>Sanitizarea si curatarea fructelor si legumelor tratate chimic (stropite)</p> <p>Taierea</p> <p>Etape de preparare si de ornare, asezonare</p>
	<p>Elaborarea principalelor feluri vegetariene de mancare</p>	<p>Carte de bucate</p> <p>Fise tehnice moduri de preparare</p>	<p>Documente sintetice consistente</p>	<p>Originea termenilor culinari si a retetelor vegetariene</p>	<p>Lista mancarurilor traditionale vegetariene</p> <p>Clasificarea in functie de originea lor culturala internationala</p>	<p>Cele mai renumite retete, tipice vegetarianismului</p>

	Conceperea de feluri de mancare de originale, avand la baza produse autohtone	Fise de date, continand aprovizionarea cu alimente autohtone si moduri de preparare Videoclipuri	Folosirea produselor autohtone (specifice zonei alese, acreditarea etichetarii, omologarea furnizorilor)	Produse autohtone si intrebuintarea lor culinara omologare furnizorilor, originea produselor incluzind cele organice	Sa fie inventiv Sa gaseasca metode stabile pentru a elabora retete culinare	Clasificarea de baza, specificul de sezon, originalitatea, aspectul comercial Etichetarea si regulile, Criterii de calitate si prospetime Aportul nutritional comparat: carne Vs produse pe baza de plante Produse organice si standardele specifice, Creativitatea folosita
	Sortarea deseurilor	Ghiduri pentru stocarea deseurilor	Manipularea deseurilor in conformitate cu standardele	Evacuarea deseurilor	Procesul de igienizare	Norme de tratare a deseurilor

4 ACTIVITATEA DE DESFACERE	ABILITATI PROFESIONALE			CUNOSTINTE ASOCIATE		
	ABILITATI (A sti SA)	RESURSE	CRITERII DE PERFORMANTA	CUNOSTINTE	COMPETENTE (A putea SA)	LIMITE DE CUNOSTINTE
	Feluri de mancare oferite clientilor (definire)	Meniul zilnic si A-la-carte	Relevanta in care sunt abordati consumatorii de bucatarie vegetariana	Strategia vanzarilor	Sa creeze o strategie care sa exprime asteptarile consumatorilor	Aspectul comercial al felurilor de mancare
				Mancare organica	Sa identifice produsele BIO si sa explice valoarea adaugata dpdv: <ul style="list-style-type: none"> • Nutritional • Economic • Etnic • Hedonic 	Abordarea calitatii Repere de calitate Avantajele si dezavantajele acestor produse
				Dezvoltare sustenabila	Sa argumenteze dezvoltarea sustenabila fara substrat politic Sa prezinte strategii de afaceri in functie de termeni de sustenabilitate (specificul de sezon, aprovizionari pe termen scurt, produse	Impactul emisiei de carbon asupra produselor, avantaje si dezavantaje aprovizionari pe termen scurt

				organice, evacuarea deseurilor)	
A avea atitudine inteleapta si sa sprijine alegera clientilor, tinand cont de orientarea lor etica si nutritionala	Meniul zilnic si A-la-carte	Sa identifice asteptarile consumatorilor	Vegetarianism, veganism	Sa inteleaga problema dpdv al sanatatii, a obiceiurilor, a caracterului, economic Sa fie capabil sa argumenteze fara a avea un angajament personal	Istoria vegetarianismului Tipurile de vegetarianism: vegan, vegetarian ovovegetarian, crudist, pesceterianism.... si felurile de mancare specifice fiecarei categorii
			Piata de desfacere pentru bucataria vegetariana	Sa faca o alegere relevanta alaturi de cererile intelepte ale clientului	Factorii socio-economici: piete si firme specializate in domeniu/Introduce rea de produse vegetariene in toate tipurile de unitati de alimentatie (fast food...) impreuna cu oferta de preparate din carne Diferite forme de antreprenariat

Chiftele din naut cu sos de rosii

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregatire	Cantitatea
Romania	Principal	90 min	5

Aceste chiftelele sunt o delicatessă preferata de majoritatea vegetarianilor / veganilor. Acestea pot fi servite ca aperitiv sau ca fel de mâncare principal cu salată și niște pâine din cereale integrale. Contin gluten și pot fi congelate pentru o utilizare ulterioară. Se poate adauga in farfurie sos suplimentar și pătrunjel sau alta verdeata.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezon
X	X	X			X		

Ingrediente

Chiftele

500 g năut, se înmoaie în apă timp de 8-12 ore și se fierbe

4 cartofi

1 zucchini

2 ceape

50 g de usturoi

5 linguri de ulei de floarea-soarelui

2 morcovi

½ ceasca făină de grâu

1 legatura de pătrunjel

1 legatura de mărar

½ lingura de sare



Sos de rosii

4 rosii

½ ceașcă pastă de tomate

¼ lamaie

3 linguri de ulei de floarea-soarelui (sau de măsline)

1 linguriță sare

30 g usturoi

½ linguriță mix de condimente

Instructiuni

- Chiftelele**
1. Se taie și se amestecă toate ingredientele
 2. Ajustați consistența cu făină de grâu (sau apă)
 3. Formați chiftele de năut (ovale sau rotunde) cu o grosime de aproximativ 1 cm
 4. Se coace în cuptor (roțiți de pe o parte pe altă, la jumătatea timpului de preparare).

- Sosul de tomate**
1. Adăugați toate ingredientele în blender
 2. Se adaugă 3 sau 4 cuburi de gheata
 3. Amestecați întregul conținut la viteză mare
 4. O parte din conținutul se toarnă peste chiftele și restul într-un castron (pentru sos suplimentar).

Aptitudini:

Pregătirea și tăierea legumelor
Fierberea năutului
Coacerea
Omogenizarea

Cunoștințe

A utiliza detergenții și
dezinfecanții înainte de începerea
lucrului

A spala legumele folosind un
dezinfecant pentru a elimina
bacteriile.

A ști cum să se folosească cutitul.

A taia la grosimea
corespunzătoare.



Reteta Lipie vegetariana

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregatire	Cantitatea
Italia	Aperitiv	10 min.	1



Versiunea vegetariana a "lipiei" este un fel de clătita specifica regiunii Romagna. In mod traditional se face cu faina alba, untură sau ulei de măsline, sare și apă și coaptă într-un fel de "teracotă" numit "Teggia". In zilele noastre este adesea gătită într-o tigaie sau pe gratar electric. Versiunea vegetariana se face cu faina integrala si spirulina. În ceea ce privește "Lipia" tradițională, o puteți garnisi cu ingredientele de alegere, în cazul nostru: dovlecei, sunca de soia, branza din porumb si maioneza vegetariană.

Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezonul
x	x	x			x	Depinde	Toamna si Iarna

Ingrediente

- 100 g faina alba cu spirulină
- 30 g brânză de porumb
- 10 g maioneza vegetariana
- 8 felii sunca de soia (30 g)
- 6 felii de dovlecel (25 g)

Instructiuni

1. Se încălzește clătita pe gratar pentru a o face crocanta.
2. După câteva minute, se adaugă brânza de porumb tăiat în fâșii, 8 felii de sunca de soia si 6 felii de dovlecel , se vor taia in lungime cu un cuțit de curățat.
3. Se adaugă maioneza, impaturiti clătita ca un evantai.

Aptitudini:

Curatarea spatiului de lucru
Aluatul "Lipiei"

"Lipia" propriu-zisa

Spalarea dovleceilor

Utilizarea unui cuțit de curățat

Taierea în fâșii

Coacerea "Lipiei"

Umplutura

Impaturitul

Cunoștințe:

Utilizarea detergenților și
dezinfecanților înainte de
începerea lucrului

A sti cum se toarnă făina pe o
masă și se frământă aluatul

A da formă lipiei cu un știft de
rulare

A spala dovleceii folosind un
dezinfecant pentru a elimina
bacteriile

A ști cum să folosească cutitul

A taia la grosimea
corespunzătoare

A utiliza placa de tăiere

A utiliza tava corespunzătoare și
temperatura potrivită

A utiliza doza corectă a umpluturi.

A pune "Lipia" în tigaie și a o
coace

Nota

Spirulina din alge este bogata în proteine, aminoacizi și lipide esențiale. Aceste lipide aparțin familiei de acizi grași mononesaturati si polinesaturați, cu o prevalență de omega 6, omega 3 și cu o doză mare de acid gamma-linolenic.

Aceste substanțe nutritive, astfel echilibrate, normalizează nivelul de colesterol în sânge, implicat în formarea de mielină din fibrele nervoase și îmbunătățește sistemul imunitar.

Dovleceii sunt legume cu conținut caloric scăzut, datorită aportului lor ridicat de apă sunt folosiți în diferite tipuri de diete. Aportul energetic din dovlecei provine din carbohidrați și în mai mică măsură din proteine și grăsimi (de tip nesaturat). Dovleceii nu conțin colesterol.

În ceea ce privește aportul de fibre, dovleceii conțin de 4 sau 5 ori mai puține fibre decât anghinarea, dar este o legumă ușor de digerat. Fibrele sunt importante pentru echilibrul intestinal, prevenirea anumitor tipuri de cancer și facilitarea absorbției nutrienților. Dovleceii au un conținut relativ scăzut în vitaminele A, C și acid folic.

Dovleceii au un aport ridicat de potasiu și mangan și asigură un efect de sațietate, fiind un nutrient perfect în dieta alimentară.

Reteta Mamaliga gratinata cu legume

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregatire	Cantitatea
Franta	Principal	45 min.	6

Acest fel de mâncare este compus din mamaliga cremoasa si legume de sezon, crocante. Gătutul este finalizat în cuptor.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezonul
x			x		x	x	X

Ingrediente

250 g malai

1 litru de lapte

25 ml grăsime din lapte

450 g legume de sezon (fasole franceză, mazăre verde, sparanghel în funcție de sezon)

12 rosii dehidratate (conservate în ulei de măsline)

50 g unt

1 cățel de usturoi

100 g parmezan ras

Sare, piper, fulgi de ardei iute

Instructiuni

1. Pregătirea și prepararea legumelor
Curățați și dezinfectați legumele. Gătiți-le separat în apă clocotită cu sare grunjoasă, până când încă sunt crocante. Pentru a le răci, în apă rece adăugați gheața, apoi le scurgeți. Apoi, pur și simplu se încălzesc într-o tigaie cu unt topit.



2. Gatirea mamaligii:

Fierbeti laptele intr-o cratita, se va presara malaiul si se va fierbe ușor amestecând-l cu o spatula. Se adaugă untul atunci când mamaliga nu se mai lipeste de marginea cratitii, apoi se opreste focul și adăugata grăsimea din lapte. Se condimentează cu sare, piper și ardei iute.

3. Finisarea si gratinarea:

Într-un vas de copt, așezați în straturi: mamaliga, legumele, mamaliga apoi parmezan ras. Puneți-l în cuptor și coaceți la 180 ° timp de 20 minute.

Înainte de a scoate din cuptor, se adauga sosul de gratinare din rosii deshidratate conservate si se presara patrunjel.

Se serveste cu salata mesclun asezonata cu vinegreata de zmeura.

Competența (a putea sa)

Organizarea locului de muncă

Spalarea si curatirea fructelor și a legumelor

Inmuiere prin fierbere si

menținerea legumelor crocante

Promovarea produsului

Cunoștințele asociate (de a cunoaște)

Igiena și organizarea locului de muncă

Metode de gătit

Produsele și sezonalitya

Mamaliga: originea și tipul de produs alimentar

Norme în prepararea felurilor de mâncare

Cunoașterea asociată tipului de fel de mâncare

Mămăliga este preparata din boabele de porumb măcinate. Această plantă de cereale este cultivată peste tot în lume, este ușor de furnizat la nivel local. Trebuie avut grija la utilizarea porumbului modificat genetic. Aportul principal de nutrienți: glucide, fibre și vitamine: C, B, B9 și proteine vegetale. Mamaliga poate fi preparata in moduri diferite, variind de la aspră până la fină. Diferite tipuri de malai iau timp pentru a fi gătite, unele până la 45 de minute, dar puteți cumpăra, de asemenea, malai instant, care este gata în 5-8 minute.

Role din hârtie de orez cu salată asiatică și sos de arahide

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregătire	Cantitatea
Scotia	Aperitiv	30 min.	4

Aceste role din hârtie de orez vegetariene sănătoase, sunt un aperitiv luminos care poate fi preparat în prealabil. Rolele pot fi păstrate în frigider acoperite timp de până la 24 de ore. Sosul din conținut și anexat poate fi corectat conform cerințelor gustului dumneavoastră.



Vegetarian	Vegan	Intoleranță la lactoză	Fără Gluten	Din semințe de cereale	Local	Organic	Sezonul
x	x	x	x		x	x	Vară/ Primăvară

Ingrediente

Rolele din hârtie de orez

- 8 Coli de hârtie de orez
- 4 Cepe de primăvară tăiate fin
- 1 Morcov mic tocat în felii subțiri
- 1 Salată de lăptuci spălată și uscată
- ¼ Castravete decojit, fără semințe și tăiat fin în felii / tocat
- 20 Grame de fidele de orez înmuiate în apă clocotită timp de 4-5 minute (și scurse)
- 2 Linguri de frunze de coriandru proaspete
- 2 Linguri de frunze de mentă proaspătă



2 Lingurițe de sos de chili dulce

2 Lingurițe de sos Hoi Sin

Sare si piper

Sosul

6 Linguri arahide (sare poate fi eliminata dacă este necesar)

2 Catei de usturoi decojiti

3 cm Radacina de ginger tocata

½ Suc de lamaie

¼ Lingura de sos de pește

1 Ardei iute Chili fara seminte

1 Lingura de miere

Instrucțiuni

1. Se combină ceapa de primăvară, morcovul, castraveti, sosul dulce de chili cu sosul hoi sin pentru a crea o salată asiatică.
2. La un moment dat, inmuiati foaia de hârtie de orez în apă caldă timp de aproximativ 15 secunde, până când acestea devine moalee, apoi se lasă să se scurgă pe un prosop sau o cârpă.
3. Impachetati astfel: Așezați foaia de orez pe o suprafață plană și se îndoaie capătul de jos deasupra, se pune umplutura, spre centrul foi: tăiței și ierburi proaspete, salata de lactuci, sos de peste ; apoi rulați dinspre voi spre partea opusă până în marginea foi de orez, se creează o formă cilindrică, asigurându-ne ca toate ingredientele sunt incluse în hârtie de orez.
4. Se pune pe o tavă unsă cu ulei pentru a preveni lipirea, acoperiti pentru a preveni uscarea și bagati la frigider.
5. Pentru a face sosul, într-un procesator de alimente se amestecă până la omogenizare usturoi, ghimbir, ardei iute, suc de lămâie, sos de pește și arahide. Adăugați mierea de albine, se amestecă bine și se reglează la gust.
6. Serviti rolelele pe o farfurie întinsă împreună cu sosul.
7. Se decorează cu ardei iute și ceapa de primăvară tăiate în felii.

Competențe - Cunoștințe asociate

Exfolierea - Cum se prepara diverse legume și salate, înainte de utilizare.

Maruntirea - Cum se realizeaza tăierea corectă a legumelor, cu ajutorul unui cuțit.

Spalarea - Procesul de curățare pentru a elimina bacteriile.

Scoaterea semintelor - Eliminarea semințelor interne înainte de utilizare.

Înmuierea - Cum să se pregătească tăiței de orez și hârtie de orez .

Rularea - Cum sa creezi o rolă / cilindru culinar

Măsurarea - Cum sa corectezi greutate și măsuri.

Amestecarea – Procesul de a face lichide mancarurile solide sau piureuri.

Mixarea – Cum sa incorporezi diverse ingrediente împreună.

Stoarcerea - Procesul de îndepărtare a sucului din fructele de citrice.

Decorarea – Cum sa imbunatatesti aspectul vizual al produsului.

Reteta Salata de icre de chia

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregatire	Cantitatea
Romania	Salata	20-50 min	5

Aceasta salata este o imitație foarte bună a icrelor reale. Datorită calității nutriționale, preparării rapide, materiei prime alimentare crude și gustului revigorant, este foarte apreciată de către vegetarieni/vegani. Acesta poate fi servită ca gustare sau ca fel de mâncare principal cu niște pâine din cereale integrale. Este fără gluten, organica și conține cereale integrale.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezonul
x	x	x	x	x	x	x	x

Ingrediente

- 250 g semințe de Chia, înmuiate în 800 ml de apă timp de 8-12 ore
- 4 buc. ceapa
- 1 lămâie
- 8 linguri de ulei de floarea-soarelui (sau de măsline)
- 4 lingurite de sare

Instructiuni

1. Se taie ceapa
2. Se amestecă toate ingredientele (cu excepția roșiilor)
3. Ajustați consistența cu apă / ulei sau alte semințe de chia (în acest caz, trebuie să se păstreze în vas încă 30 de minute înainte de servire - pentru ca semințele suplimentare să absoarbă apa)
4. Taiati o rosie în 4 bucăți și ornati așa cum se arată în imagine.



Erasmus+



Aptitudini:

Pregătirea semințelor de chia
(inmuiere)

Pregătirea și tăierea cepei și
roșiilor

Stoarcerea sucului de lamaie

Cunoștințe

Utilizarea detergenților și
dezinfecanților înainte de
începerea lucrului.

Spalarea legumelor folosind un
dezinfecant pentru a elimina
bacteriile.

Folosirea cutitului.

Taierea la grosimea
corespunzătoare

Reteta Seitan cu piper verde

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregatire	Cantitatea
Italia	Principal	20 min.	4

Seitanul este un derivat din grâu, dar el are foarte puțin în comun cu făină sau pâinea. Este, de asemenea, numit "carne de grâu" sau "gluten de grâu" sau pur și simplu "gluten". Odată ce e fiert, seitan ia un aspect și o textură foarte asemănătoare cu carnea, ceea ce îl face un substitut pentru carne.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezonul
x	x	x		Corespunde	x	Corespunde	x

Ingrediente

- 400 g Șeitan
- 100 g Cremă de soia
- 25g Ulei de floarea soarelui
- 30g Piper verde
- 20g Brandy
- 5g Sare

Instructiuni

1. Presarați piper verde pe feliile seitan pe ambele părți
2. Puneti o lingura de ulei in tigaie
3. Prajiti pe ambele părți seitanul și se va adauga sare
4. Se înmoaie cu coniac și se flambeaza
5. Se adaugă smântână de soia sare și apă, se prepara un sos cremos

Aptitudini:

Curatarea spatiului de gatit
Tăierea seitanului
Prajire

Cunoștințe:

Utilizarea de detergenți și
dezinfecțanți înainte de a începe
lucrul
Utilizarea corespunzătoare a
cuțitului
Taierea seitanului în grosimea
corespunzătoare
Utilizarea cleștelui pentru a întoarce
seitanul și a-l praji pe ambele fețe

Nota

Seitanul este o proteină alimentară. 100 de grame de seitan conțin în jur de 58 de grame de apă, 36-37 grame de proteine vegetale, 5-6 grame de carbohidrați și grăsimi 0,3-0,8g. Aceste date se pot modifica, în funcție de metoda de preparare, precum și în funcție de făina folosită.

Seitan este un aliment digestiv, cu un aport energetic rapid, ceea ce îl face potrivit pentru toate vârstele, de la copii până la seniori. Având un conținut scăzut în calorii, este de asemenea potrivit pentru dieta alimentară.

Uleiul de floarea soarelui este un ingredient excelent pentru sănătate. Acesta este compus din acizi grași nesaturați, 32% acid oleic și 52% acid linoleic. Acizii Omega 3 și omega 6 sunt foarte importanți pentru inimă, pentru producerea de energie, transportul de oxigen, crearea hemoglobinei în sânge și pentru echilibrul hormonal. Uleiul de floarea soarelui este bogat în vitamina E, de asemenea, cunoscut sub numele de tocoferol.

Vitamina E este un excelent antioxidant care protejează membrana celulară și luptă împotriva radicalilor liberi responsabili pentru îmbătrânirea celulelor.

Germenii de soia, la fel ca toate legumele, sunt bogati în vitamina B, fier și potasiu. Germeni de soia sunt digestivi, bogati în proteine și acizi grași (mononesaturați, polinesaturați și fosfolipide, cum ar fi lecitină).

ATENȚIE: Având în vedere consumul ridicat de gluten, nutritionistii recomandă nu mai mult de două porții de seitan de persoană pe săptămână.

ANGHINARE PICANTA CU CIUPERCI DE PADURE

Tara	Fel de mancare	Durata	Portii
Spania	Salata	60 min.	4

Ușoara amăreala a anghinariei este contrapunctul perfect pentru aroma de ciuperci, în timp ce boia dulce-picant dă echilibrul necesar. Ierburile aromatice completează sortimentul.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezon
x		x			x		Toamna

Ingrediente

8 Anghinare
 1 Suc de lămâie (de la 1 lamaie)
 Sare (dupa gust)
 Ulei de măsline extra virgin
 Ardei iute (dupa gust)
 Usturoi proaspăt (Usturoi verde)
 1 ceapa mica
 250 g bureti de padure: 8 ciuperci stridii
 1/2 linguriță boia de ardei dulce (boia dulce de La Vera)
 50 g Nuci de pin
 Ierburile mediteraneene: rozmarin, cimbru, oregano

Instrucțiuni

1. Se curata și se spală anghinariile; le punem într-un bol si presăram suc de lămâie
2. Într-o cratiță, se încălzește uleiul la foc mic și se pun: usturoiul tocat, ceapa tocata, ardei iute și anghinarea.
3. Se adauga ciupercile tocate anterior, bine spălate și scurse de apă.



4. Se gusta pentru verificare si se gatesc până cand legumele sunt gata (anghinarea trebuie să fie aldente). Dacă este necesar, se adaugă apă.

5. Încorporăm nuci de pin și boia de ardei și se fierbe totul timp de 2 minute.

6. Oprim focul, se adauga ierburi si se lasa sa stea acoperite.

7. Se servește în caserole.

Competențe - Cunoștințe asociate (sti...)

1. Exfolierea - Cum se prepara diverse legume și salate, înainte de utilizare.
2. Spalarea - Procesul de curățare pentru a elimina bacteriile.
3. Tocarea/feliere/maruntire – Cum sa dimensionezi legumele si sa le tai in bucati cu ajutorul unui cutit.
4. Taierea - Pregatirea produselor alimentare prin taiere în pătrate mici.
5. Stoarcerea - Procesul de îndepărtare a sucului din fructele de citrice.
6. Mixarea – Cum sa incorporezi diverse ingrediente împreună.
7. Zdrobirea – Cum sa realizezi textura corectă pentru unele produse alimentare.
8. Fierberea - Gătirea într-un lichid chiar sub punctul de fierbere, pentru a preveni ruperea produselor alimentare sau prajirea excesiva.
9. Asezonare – Cum sa corectezi aroma unui fel de mâncare pentru a face mancarea mai plăcută la gust.
10. Decorarea – Cum sa imbunatatesti aspectul vizual al produsului.

Notite

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Amestec de legume crocante cu cereale si sos verde cu busuioc

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregatire	Cantitatea
Spania	Aperitiv sau Principal	40 mn	4

Acest fel de mâncare este format din legume proaspete fierte, crocante și un amestec de cereale și leguminoase care aduc arome si echilibru. Totul se imbraca cu un sos verde cu usturoi și busuioc dând o nota mediteraneana.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezonul
X	X	X	X	X	X	X	PRIMAVARA

Ingrediente

160 g	amestec de cereale și leguminoase
12 buc.	anghinare violet
200 g	ciuperci stridii
180 g	ardei mici
100 g	ceapă de primăvară
50 g	roșii mici
1/4	sparanghel de padure
1	lamaie galbena
5 g	usturoi proaspăt
5 g	busuioc proaspăt
1 dl	ulei de măsline extra virgin
	boia de ardei
	sare grunjoasa
	piper proaspăt măcinat

Instructiuni

1. Se fierbe amestecul de cereale și leguminoase în apă clocotită cu sare. Se scurge si se pune deoparte.
2. Curatați anghinarea.
3. Se spală, se decojesc legumele (lăsați-le întregi sau tăiate în jumătate).
4. Facem sosul verde (se amestecă în blender busuioc si usturoi cu ulei de masline).

5. Se prepara legumele:
 - a. Ceapa se glazureaza (apă, sare, zahăr și ulei de măsline);
 - b. Se inabuseasc ardei mici în ulei de măsline ;
 - c. Se inabuseste (cu capac) miezul de anghinare in ulei de măsline. Peasaram boia și sare;
 - d. Se prajesc ciupercile în ulei de măsline;
 - e. Se inabuseasc roșiile;
6. Se încălzește amestecul de cereale si leguminoase cu sosul verde.
7. Aranjați pe farfurii.
8. Se adauga sosul verde.
9. Se decoreaza cu o frunză de busuioc și sparanghel de pădure.
10. Se servesc fierbinti.

Tocanita de curry cu cartofi dulci, dovleac, spanac, tofu, cocos, lamaie si orez aromat

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregatire	Cantitatea
Scotia	Principal	30 min.	4

Acesta tocanita vegetariana poate fi imbunatatita cu alte ingrediente, pentru a se potrivi gusturilor proprii si aromelor preferate. Pot fi incluse diferite tipuri de legume și fasole de asemenea.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezonul
x	x	x	x	x	x	x	Tot timpul anului

Ingrediente

Tocanita Curry

- 1 Lingură de pulbere Tandoori Masala
- 1 Lingurita pudra de curry
- 1 Linguriță pulbere de chimen
- 1 Lingurita piure de tomate
- 400 Zeama de legume
- 1 Dovlecel decojit, fara seminte si taiat in bucatele
- 100 de grame de frunze de spanac spălate
- 1 Ceapa mare
- 1 Cartof dulce decojit, spalat și taiat în bucăți de dimensiuni egale
- 2 Catei de usturoi zdrobiti
- 1 Bucata ghimbir de 2cm fin tocat
- 1 Ardei iute roșu tocat fin
- 1 Lingurita de piure de mango
- 1 Lingurita de suc de lămâie
- 400 ml lapte de cocos
- 4 Linguri de ulei vegetal
- Sare si piper

Orez aromat

300 de grame de orez nefiert (Basmati sau grane tari)

1 Lamaie tocata

1 Baton scorțișoară prăjit

8 Păstăi Cardamom tocate și prăjite

600 de grame suc de legume

1 Lapte de cocos

½ linguriță sare

Instrucțiuni

1. Pentru a face sosul de curry, incalziti 1 lingura de ulei si prajiti ghimbirul, ½ ceapa, ardeul iute și usturoiul până la culoarea aurie.
2. Adăugați Masala Tandoori, curry și chimen pulbere și se fierbe timp de 2-3 minute.
3. Se adaugă piure de tomate, se gateste timp de 1 minut și se fierbe timp de 15 minute amestecând în mod regulat.
4. Se adaugă apoi piure de mango lichidizat. Se ia de pe foc.
5. Pentru a face mancarea de orez, puneti orezul, sarea, zeama de lămâie, scorțișoara și păstăile cardamom într-o oală. Se aduce la fierbere, se amestecă și se acoperă cu un capac. Opriți focul și se lasă la abur timp de 5-6 minute.
6. Într-o tigaie curata cu ulei incins, se prăjește ușor dovleacul, ceapa si cartofii dulci, fără a capata culoare.
7. Se adaugă sos de curry si laptele de cocos, și se fierbe ușor timp de 15 minute, amestecând regulat până când legumele devin moi.
8. Se adaugă frunzele de spanac și se fierb timp de 1 minut pana cand spanacul este moale.
9. Verificați condimentarea și puteti servi orezul cu curry.
10. Se decoreaza cu niște ceapă de primăvară fin tocata.

Competențe - Cunoștințe asociate (sti...)

Exfolierea - Cum se prepara diverse legume și salate, înainte de utilizare.

Maruntirea - Cum se realizeaza tăierea corectă a legumelor, cu ajutorul unui cuțit.

Tocarea – Pregatirea produselor alimentare prin taiere în pătrate mici.

Spalarea - Procesul de curățare pentru a elimina bacteriile.

Scoaterea semintelor - Eliminarea semințelor din interior înainte de utilizare.

Prăjirea - Cum sa gătești alimente în ulei.

Zdrobirea - Cum sa realizezi textura corectă pentru anumite produse alimentare.

Măsurarea - Cum sa corectezi greutate și măsuri.

Amestecarea – Procesul de a face lichide mancarurile solide sau piureuri.

Mixarea – Cum sa incorporezi diverse ingrediente împreună.

Stoarcerea - Procesul de îndepărtare a sucului din fructele de citrice.

Decorarea – Cum sa imbunatatesti aspectul vizual al produsului.

Inabusirea – Cum sa gătești alimente în abur ca metodă de gastronomie.



Erasmus+



Fierberea - Gătirea într-un lichid chiar sub punctul de fierbere, pentru a preveni ruperea produselor alimentare sau prajirea excesivă.

Asezonarea – Cum să corectezi aroma unui fel de mâncare pentru a face mâncarea mai plăcută la gust.



Reteta Pana cotta cu legume

Tara	Tipul felului de mancare	Timp de pregatire	Cantitatea
Franta	antreu	60 min.	4

Acesta gustare este compusa din amestec de piure de legume. Se va fi servi rece în verrines transparente mici (pahare mici).

Se serveste cu o felie de pâine fara gluten.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta la lactoza	Fara Gluten	Din seminte de cereale	Local	Organic	Sezon
x	x	x	x		x	x	toamna

Ingrediente

200g	Napi
200g	Topinambur
200g	Piure de dovlecel
1	Lamaie
200g	Naut
	Ulei de masline
1	Mar
50g	Sfecla
50g	Avocado
	Frunza de sfecla, baraboi, arpagic
	Sare grunjoasa, ardei iute

Instructiuni:

1. Se fierbe năutul în apă sărată, se scurge și se face o pasta.
2. Spalati si curatati fructele și legumele, toacati-le în cuburi și puneți-le într-o tigaie cu apă rece la fiert. Faceti același lucru cu napii, topinambur, piure de dovlecel, acestea trebuie să fie fierte separat. Se amestecă legumele separat, apoi se lega cu piure de năut amestecandu-le și adaugand ulei de măsline. Le verificam la gust și se adaugă niște suc de lămâie.
3. Se amestecă avocado, se adauga zeama de lamaie, chili și sare.
4. Se taie în cuburi sfecla roșie.
5. Se taie marul în felii subțiri.
Se va orna verrines după cum urmează:
 - a. napi, avocado
 - b. topinambur, sfeclă roșie.



Competența (a putea sa)

- Organizarea locului de muncă
- Spalarea si curatirea fructelor și a legumelor
- Inmuiere prin fierbere
- Promovarea produsului

Cunoștințele asociate (de a cunoaște)

- igienă și organizarea unui loc de muncă
- metode de gătit
- produse și de sezonalityte,
- originea și tipul de produse alimentare (legume)
- norme în peaparea felurilor de mâncare

Note: Se spune aceste legume că sunt rezistente și cresc ușor. De exemplu, o samanta de Topinambur este capabila de a da un răsad. Interesul nutritiv al unui astfel de fel de mâncare este aportul de fibre, carbohidrati, proteine vegetale si vitamina C.



SALATA CU ROSII SI MASLINE

Tara	Fel de mancare	Durata	Portii
Spania	Salata	30 min.	4

Este o salată ușoară răcoritoare, perfectă pentru zilele călduroase de vară, hrănitoare și plină de aroma ierburilor aromatice. Acesta poate fi servit ca aperitiv cu niște pâine din cereale integrale.



Vegetarian	Vegan	Intoleranta lactoza	Fara Gluten	Grane integrale	Local	Organic	Sezon
x		x			x		Vara Toamna

Ingrediente

Pentru sos

3-5 migdale blanșate
5 catei de usturoi
pătrunjel
ulei de mentă
Sare dupa gust
Ulei de măsline extra virgin
2 roșii coapte

Pentru salata

4 - 5 roșii de salată
100 g masline din Campo Real
O jumătate de linguriță de chimen

Instrucțiuni

Pentru sos:

1. Într-un mojar, se pun migdale tocate, usturoi tocat, patrunjel și menta și sare după gust.
2. Le mojarăm pe toate, până când se obține o pastă.
3. Se adaugă uleiul puțin câte puțin, amestecând pentru emulsionarea sosului.
4. Se adaugă roșiile coapte, decojite și fără semințe.
5. Se amestecă bine pentru a se obține un sos, se pune separat.

Pentru salata:

6. Se taie roșiile în bucăți și se pune salata într-un bol de servire.
7. Se adaugă măsline și se presară chimenul peste și sosul pus separat.
8. Se amestecă conținutul vasului pentru a amesteca aromele, se acopera și se pune salata timp de o oră în frigider.
9. Vom servi salata pe același bol, însoțită cu pâine de țară.



Competențe de cunoștințe asociate

- 1 Decojirea - Cum se prepara diverse legume și salate, înainte de utilizare.
- 2 Spalarea - Procesul de curățare pentru a elimina bacteriile.
- 3 Tocarea / felierea / mărunțirea - Modul de a realiza tăierea la dimensiunea corectă a legumelor, folosind un cuțit.
- 4 Taierea cub - Modul de a pregăti alimente în pătrate mici.
- 5 Îndepărtarea semintelor – Eliminarea semintelor din interior înainte de utilizare.
- 6 Amestecarea - Încorporarea de ingrediente diferite împreună.
- 7 Măcinarea- Modul de a realiza textura corectă pentru unele produse alimentare.
- 8 Efectuarea dressingului - Prepararea unui sos cu o anumită textură și gust folosind un mojar.
- 9 Asezonarea - Corectarea aromei unui fel de mâncare pentru a o face mai plăcută la gust.
- 10 Decorarea – Îmbunătățirea aspectului vizual al unui produs.



Erasmus+



Notite:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TEST

CHIFTELE DE NAUT

1. *BOABELE DE NAUT SUNT CLASIFICATE CA:*
 - a) LEGUMINOASE
 - b) LEGUME
 - c) MAZARE
 - d) TOATE MAI SUS MENTIONATE
2. *D.P.D.V. BOTANIC ,CE SUNT DOVLECEII?*
 - a) LEGUME
 - b) VEGETALE
 - c) FRUCTE
3. *MORCOVII SUNT BUNI PENTRU VEDERE PENTRU CA ACESTIA CONTIN:*
 - a) VITAMINA A
 - b) FIBRE
 - c) β -CAROTEN
 - d) TOATE MAI SUS MENTIONATE
4. *DE CE A PUS BUCATARUL SEMINTELE DE NAUT IN APA?*
 - a) PENTRU A LE GERMINA
 - b) PENTRU A LE INMUIA
 - c) PENTRU A SCHIMBA GUSTUL
 - d) PENTRU A LE MARI DIMENSIUNEA
5. *DE CE ESTE FOLOSITA LAMAIA PENTRU SOS?*
 - a) PENTRU MIROS
 - b) PENTRU A FACE CONSISTENTA MAI LICHIDA
 - c) PENTRU CONSERVARE
 - d) PENTRU A DA UN GUST ACRISOR
 - e) TOATE MAI SUS MENTIONATE



TEST LIPIE VEGETARIANA

Cunoașterea valorilor nutriționale:

1. Care este principalul ingredient proteic al lipiei vegane?
 - a. dovlecelul
 - b. lipia
 - c. maioneza
 - d. sunca de soia
2. Ce este spirulina?
 - a. o legumă
 - b. un condiment
 - c. o alga marina
3. Ce tip de grăsime conține spirulina?
 - a. saturata
 - b. mononesaturata
 - c. animala
4. Care este caracteristica principală a dovlecelului?
 - a. este bogat în vitamine
 - b. este bogat în fibre
 - c. nu are colesterol

Informații despre produs:

5. Ce ingredient face diferența între lipia vegana și cea tradițională?
 - a. slănina
 - b. cema de unt
 - c. untură
6. De ce putem defini această rețetă ca fiind vegetariană?
 - a. deoarece conține ulei de măsline
 - b. pentru că este bogată în proteine
 - c. pentru că nu există nici un produs de origine animală

d. pentru că este bogata în omega 6

7. Pentru ce fel de oameni nu este potrivita aceasta reteta?

- a. vegetarieni
- b. cu boala celiaca
- c. vegani
- d. cu intoleranță la lapte
- e. alergici la crustacee

8. Ce condiment este folosit pentru a da culoare maionezei?

- a. nucșoară
- b. șofran
- c. coriandru
- d. curcumă
- e. chimion

9. Brânza vegana se face pornind de la o cereala, care este aceasta?

- a. porumb
- b. grâu
- c. orez
- d. hrișcă
- e. ovăz

Tehnici de gătit:

10. În video, dovleceii sunt feliati foarte subtire, de ce?

- a. deoarece sunt mai ușor de marinat
- b. pentru că feliile sunt utilizate crude
- c. pentru a-i găti mai repede
- d. pentru a mentine vitaminele
- e. altele...

11. Ce ulei este folosit in video, pentru a face maioneza?

- a. ulei de in
- b. ulei de semințe de floarea soarelui
- c. ulei de masline
- d. ulei de semințe de dovleac
- e. altele...



TEST

Mamaliga gratinata cu legume

Despre nutriție:

1. Care este aportul principal de nutrienți ai mămăligii?
 - a. Lipide
 - b. Hidrați de carbon
 - c. Proteine
2. Mamaliga este bogată în:
 - a. Vitamina A
 - b. Vitamina B9
 - c. Vitamina C
 - d. Vitamina K1
3. Ce ingrediente din această rețetă furnizează cele mai multe proteine?
 - a. Carnea
 - b. Mamaliga
 - c. Legumele
 - d. Leguminoasele
 - e. Lactatele



Despre produsele alimentare:

4. De ce este aceasta o rețetă vegetariană?
 - a. Nici un ingredient nu este de origine animală
 - b. Nu se folosește carne
 - c. Anumite ingrediente sunt plante
5. În cazul în care această rețetă ar fi fost vegana, am avea nevoie de:
 - a. Nici un ingredient de origine animală, de exemplu, nici unt, nici brânză, nici cremă
 - b. Numai plante
 - c. Doar leguminoase

6. Mamaliga este de origine din:

- a. Brazilia
- b. Spania
- c. Franța
- d. Italia
- e. Polonia
- f. Marea Britanie

7. Care este definiția cuvântului «mamaliga»?

- a. Porridge sau tortilla sau clătite de castane
- b. Porumb terci
- c. Făină de grâu terci
- d. Supă de pui
- e. Tort de grâu
- f. Altă definiție ...

8. Pentru aceasta rețeta, bucatarul folosește un dovlecel galben.

Această legumă este:

- a. Bulb
- b. Cucurbitacee
- c. Semința
- d. Rădăcină
- e. Tubercul
- f. Alt răspuns ...

Despre tehnicile culinare:

9. În video, bucatarul introduce un tip de gătit «glazură».

Ce înseamnă ?

- a. Fierbe o legumă congelată
- b. Fierbe o legumă în apă sărată și apoi o răcește în apă rece
- c. Fierbe o legumă în apă cu unt, sare și un pic de zahăr
- d. Un alt tip de gătit ...

10. Care sunt cele două avantaje principale ale gătitului prin fierbere?

- a. Se fixează culoarea de legume verzi
- b. Se păstrează legumele ușor crocante
- c. Salvează gustul legumelor
- d. Un alt avantaj: ...

TEST

ROLE DIN HÂRTIE DE OREZ

1. ARAHIDELE SUNT CLASIFICATE CA:
 - a) LEGUMINOASE
 - b) LEGUME
 - c) MAZARE

2. GIMBIRUL A FOST DOVEDIT EFICIENT IN DISTRUGEREA:
 - a) BACTERIILOR
 - b) CELULELOR CANCEROASE

3. CASTRAVETELE ESTE BUN PENTRU SISTEMUL DIGESTIV PENTRU CA ACESTA CONTINE:
 - a) APA
 - b) FIBRE
 - c) ARE ROL ANTIINFLAMATOR
 - d) TOATE MAI SUS MENTIONATE

4. DE CE A PUS BUCATARUL IN APA HARTIA DE OREZ?
 - a) SA SE INMOAIE SI SA FIE PLIABILA
 - b) PENTRU A-I SCHIMBA GUSTUL
 - c) PENTRU A O FACE MAI MARE

5. CE TIP DE SALATA A FOLOSIT BUCATARUL ?
 - a) ICEBERG
 - b) LOLOROSSO
 - c) MINI SALATA

6. IDENTIFICATI URMATOARELE INGREDIENTE

- a) FIDEAUA
- b) GIMBIRUL
- c) FOAIA DE HARTIE DE OREZ
- d) CASTRAVETELE

7. CE FEL DE MIRODENII FOLOSESTE BUCATARUL?

- a) CORIANDRU
- b) ROZMARIN
- c) MARAR
- d) TARHON

8. FIDEAUA ESTE FACUTA DIN:

- a) FAINA DE OREZ
- b) OUA
- c) FAINA DE GRAU
- d) FAINA DE PORUMB

9. MORCOVUL, ARPAGICUL SI CASTRAVETELE SUNT AMESTECATE CU ARDEI IUTE SI SOS HOI SIN PENTRU A REZULTA?

- a) SOS CONSISTENT
- b) SALATA ASIANA



TEST SALATA DE ICRE DE CHIA

1. CHIA PROVINE DIN:

- a) STATELE UNITE ALE AMERICII
- b) MEXIC SI GUATEMALA
- c) U. K.
- d) INDIA

2. CHIA ESTE O SURSA RENUMITA DE:

- a) FIBRE DIETICE
- b) ACIZI GRASI OMEGA-3
- c) MINERALE (Ca, Fe, Mg, Mn, Zn)
- d) VITAMINE (B1, B3)
- e) TOATE CE ENUMERATE

3. CAT DE MULTA APA ABSORB SEMINTELE DE CHIA USCATE?

- a) 3-4 DIN VOLUMUL PROPRIU
- b) 5-6 DIN VOLUMUL PROPRIU
- c) 7-8 DIN VOLUMUL PROPRIU
- d) 9-10 DIN VOLUMUL PROPRIU
- e) 11-12 DIN VOLUMUL PROPRIU
- f) 13-14 DIN VOLUMUL PROPRIU

4. CE PRODUS POATE FI INLOCUIT FOLOSIND SEMINTELE DE CHIA FARA A PIERDE DIN CALITATILE NUTRITIONALE?

- a) ZAHAR
- b) LAPTE
- c) OUA
- d) SARE

5. CUM SUNT PROCESATE SEMINTELE DE CHIA IN TIMPUL PREPARARII SALATEI?

- a) FIERTE
- b) GATITE
- c) LA ABUR
- d) HIDRATATE
- e) MACINATE

TEST

Medalioane de seitan cu ardei gras verde



Cunoașterea valorilor nutriționale:

1. Care este valoarea nutritivă principală a seitanului?
 - a. lipide
 - b. carbohidrați
 - c. proteine
 - d. vitamine
2. Uleiul de măsline este caracterizat prin:
 - a. o cantitate mare de proteine
 - b. un raport ridicat între acizi grași mononesaturați și saturați
 - c. o cantitate mare de vitamine
3. Ce tipuri de grăsimi se găsesc în crema de soia?
 - a. saturate
 - b. mononesaturate
 - c. animale

Cunoștințe despre produs:

4. Care este principalul ingredient al seitanului?
 - a. apă
 - b. gluten
 - c. sare
5. De ce această rețetă se poate numi vegana?
 - a. pentru că este folosit uleiul de măsline
 - b. pentru că este bogată în proteine
 - c. deoarece îi lipsesc în totalitate produsele de origine animală
 - d. este bogată în omega 6
6. Pentru ce tip de oameni nu este potrivită această rețetă?
 - a. vegetarieni
 - b. celiaci
 - c. vegani

d. cu intoleranță la lactoza
și. alergici la crustacee

7. Care este sensul "seitan"?

- a. friptură
- b. legume
- c. brânză
- d. vitamină
- e. proteină

8. Reteta face uz de un condiment:

- a. curcumă
- b. scorțișoară
- c. piper
- d. chimion
- e. altele...

Tehnici de gătit:

9. În video, bucătarul vorbește despre tehnica de "feliere" a seitan. La ce fel de activitate se refera?

- a. se bate puternic
- b. se lasa în frigider înainte de preparare

- c) curcuma
- d) scortisoara

7. Ce soiuri de tomate foloseste bucatarul?

- a) prunisoara
- b) inima de bou
- c) violet
- d) cherry

8. Bucătarul finalizeaza salata cu:

- a) sos de cirese
- b) sos de vin alb
- c) sos balsamic