



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



## Mobilni na rynku europejskim

w ramach projektu „Stáže zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe

Nr projektu 2016-1-PL01-KA102-025398

Materiał opracowany pod redakcją:

**mgr inż. Doroty Andrzejewskiej i mgr inż. Iwona Kowalczyk**

Publikacja sfinansowana ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego”

PUBLIKACJA BEZPŁATNA



**Zespół Szkół Gastronomicznych**

im. I Armii Wojska Polskiego

ul. Sienkiewicza 88

90-357 Łódź

tel./fax: 42 636 12 33

[www.gastronomik.neostrada.pl](http://www.gastronomik.neostrada.pl)

# WSTĘP

## Na dobry początek...

W okresie listopad 2016 - październik 2017r. zdobywaliśmy pierwsze doświadczenia w realizacji projektu „Mobilni na europejskim rynku pracy” Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ **sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe**.

**„Praktyki za granicą nigdy za dużo – wyjazdy zagraniczne rozszerzają perspektywę patrzenia na branżę, dają dodatkowy punkt widzenia i doskonale kompetencje językowe”.**

Dzięki projektowi 74 uczniów zdobyło praktyczne doświadczenie zawodowe za granicą we Francji (56 uczniów) i Portugalii (18 uczniów) oraz podwyższyło swoje umiejętności językowe. We Francji uczestniczyli w szkoleniach zawodowych, a w Portugalii odbywali staże w przedsiębiorstwach gastronomicznych. Tego rodzaju doświadczenie ułatwi im przejście z etapu nauki do zatrudnienia.

**„Bez dobrze wykształconego nauczyciela nie ma dobrze wykształconego ucznia”**

Projekt stwarza też możliwość poznania za granicą nowych metod uczenia zawodu, podniesienia swoich kompetencji zawodowych, pedagogicznych oraz językowych jak również rozwijania trwałej współpracy między instytucjami kształcenia i szkolenia zawodowego z różnych krajów. 24 nauczycieli przedmiotów zawodowych uczestniczyło w tygodniowych praktykach typu job shadowing w Portugalii. Poznali specyfikę pracy w małej gastronomii oraz smaki portugalskich potraw.

W opracowaniu, które oddajemy do Państwa rąk, prezentujemy ogólne założenia naszego projektu, jego efekty miękkie i twarde w postaci dobrych praktyk m.in. scenariusze lekcji na zajęcia technologii gastronomicznej, receptury potraw kuchni francuskiej i portugalskiej oraz słowniczek pojęć francuskich z zakresu gastronomii.

Dorota Andrzejewska i Iwona Kowalczyk

**Celem głównym** projektu było podniesienie jakości kształcenia zawodowego w Zespole Szkół Gastronomicznych w Łodzi ukierunkowane na potrzeby europejskiego - międzynarodowego rynku pracy, poprzez organizację praktyk dla 74 uczniów oraz szkoleń dla 24 nauczycieli w Centrum Kształcenia Zawodowego imienia Louis Prioux we Francji oraz w Associacao de Mobilidade Intercultural w Portugalii, w terminie od 08.11.2016r. do 31.10.2017r.

**Celami szczegółowymi** projektu wpływającymi na realizację celu głównego były:

- wzrost kompetencji (wiedzy, umiejętności i postaw) 74 uczniów ZSG w celu poszerzenia ich możliwości rozwoju osobistego i zwiększenia szansy na zatrudnienie na europejskim rynku pracy i poza jego granicami;
- wzrost kompetencji zawodowych 24 nauczycieli / kadr ZSG mające na celu wprowadzenie innowacji i ulepszenie jakości nauczania z wykorzystaniem doświadczeń partnerów z Francji i Portugalii;
- zwiększenie znajomości języków obcych wśród 74 uczniów oraz 24 nauczycieli zatrudnionych w ZSG;
- podniesienie poziomu wiedzy i znajomości innych kultur i krajów wśród uczestników (74 uczniów i 24 nauczycieli), oferując im możliwość tworzenia sieci kontaktów międzynarodowych umożliwiających aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i rozwój poczucia europejskiego obywatelstwa i tożsamości;
- zwiększenie zdolności, atrakcyjności i międzynarodowego wymiaru ZSG w dziedzinie kształcenia, szkolenia i pracy z młodzieżą, w celu dostosowania jej oferty do potrzeb do potrzeb europejskich.





## NASI PARTNERZY

Partnerem projektu było wielozawodowe **Centrum Kształcenia Zawodowego (CFA) z Francji**, które zapewnia szkolenia / kształcenie z zakresu gastronomii, cateringu, handlu detalicznego, mechaniki samochodowej i fryzjerstwa - poziom świadectwa zawodowego, technika, licencjata oraz inne (CAP, BP, Bac Pro, CQP, BTS).

Corocznie w systemie zmiennym (nauka w szkole oraz praktyki w przedsiębiorstwie) przeszkolonych jest 650 uczniów. W centrum mówi się w języku francuskim, angielskim, niemieckim, hiszpańskim i polskim.

Skorzystanie przez CFA z programu Erasmus+ pozwoliło rozwinąć jeszcze bardziej ofertę szkoleń, zarówno w stosunku do uczniów, jak i pracowników centrum. Zostało to osiągnięte poprzez: dodanie nowych kierunków kształcenia, nawiązanie nowych, wysokiej jakości partnerstw istotnych dla placówki i jej celów, stałą troskę o wymianę dobrych praktyk i doświadczeń, poprawę sposobów działania poprzez stałe szkolenia własnych zespołów.

Dzięki solidnemu i rygorystycznemu zarządzaniu Centrum było w stanie przez wiele lat dokonać istotnych modernizacji i tym samym stworzyć dogodne warunki kształcenia i pobytu uczniów i nauczycieli.

CFA od 1992 roku działa aktywnie w programach mobilności międzynarodowej, które od początku 2000 roku stały się głównym celem rozwoju i działalności. W tym okresie w placówce zostało zrealizowanych ponad 900 projektów.

Ponad 900 beneficjentów odbyło szkolenia w ramach programu Leonardo - krótko lub długoterminowe (miesiąc lub 6 miesięcy); ponad 600 europejskich uczniów odbyło szkolenie zawodowe - kształcenie w ramach programu "Eurotour".

Ważnym kierunkiem rozwoju jest platforma (FOAD) - kształcenia na odległość, która umożliwia praktykantom w czasie ich mobilności dostęp do wszystkich treści kształcenia. Poszerzono również działania, zorientowane dotychczas głównie na branżę hotelarsko - gastronomiczną o inne branże, takie jak mechanika samochodowa, fryzjerstwo lub handel detaliczny.

Jednym z celów centrum jest zwiększenie liczby uczniów, którzy doświadczyli co najmniej jeden okres mobilności przy jednoczesnym wzmacnianiu w tym celu struktury oraz kwalifikacji i kompetencji swoich pracowników. Od 2008 r. Centrum posiada nazwę Europejskiego Centrum Kształcenia Zawodowego, co prawidłowo podkreśla jego europejskie powołanie.

Drugim partnerem była organizacja pośrednicząca, pozarządowa – stowarzyszenie / fundacja (non-profit) - **Associação de Mobilidade Intercultural Euromob'**, z siedzibą na północy Portugalii – 40 km od miasta Porto, która zajmuje się organizacją projektów Erasmus+ w Portugalii.

Zgodnie z potrzebami i wytycznymi partnera organizuje zakwaterowanie, wyżywienie, transport, wycieczki, szkolenia, staże / praktyki, job shadowing, w szkołach zawodowych i przedsiębiorstwach na terenie Portugalii.

Euromob posiada doświadczenie w realizacji i pisaniu projektów KA1 i KA2. Swoją działalność rozpoczęła jako organizacja przyjmująca, jednakże od 2014/2015r. w ramach nawiązanej współpracy z miejscowymi szkołami średnimi i zawodowymi zostały opracowane pierwsze projekty wysyłające uczniów portugalskich do Polski, Niemiec, Czech oraz Włoch. Stowarzyszenie ma na celu umożliwienie współpracy pomiędzy różnymi krajami europejskimi pozwalające na wymianę doświadczeń i zapoznanie się z kulturą i obyczajami portugalskimi.

Stowarzyszenie zajmuje się organizacją mobilności uczniów, nauczycieli i pracowników różnych instytucji współpracując w ramach programu Erasmus+.

Pomimo tego, iż Euromob jest organizacją względnie nową na rynku (założoną w 2013 r.) wszyscy jej członkowie posiadają doświadczenie w realizacji i monitorowaniu projektów takich jak: Leonardo, Vetpro, Grundtvig, Erasmus czy Comenius.

W 2013 r. Euromob nawiązał współpracę z Politechniką w Viana do Castelo i opiekował się studentami Erasmus podczas ich pobytu w mieście. Współpracował również z gminą miasta Esposende przy realizacji projektu Comenius.

W 2014 roku Euromob wygrał wiele projektów jako organizacja przyjmująca / pośrednicząca. Niektóre projekty odbyły się w 2014 roku, większość zrealizowano w 2015 r., w tym m.in.:

- KA1 – Mobilność nauczycieli (17 nauczycieli), dla Powiatowego Zespołu Szkół nr 2 im. Karola Miarki w Pszczynie" POLSKA; 2014r.;
- KA1 – VET Edukacja i Szkolenie: Mobilność uczniów (Praktyki zawodowe) w którym uczestniczyło 30 uczniów i 4 nauczycieli oraz Mobilność nauczycieli (14 nauczycieli) dla "2nd Vocational Lyceum Larisas" GRECJA; 2014r.;
- KA1 – Mobilność uczniów i nauczycieli /8 nauczycieli i 10 uczniów/ dla Zespołu Szkół "Silesia" Czechowice - Dziedzice, POLSKA; 2015r.;
- KA1 – VET Edukacja i szkolenia: Mobilność uczniów /Praktyki zawodowe dla 16 uczniów/ dla Świętokrzyskiej Wojewódzkiej Komendy OHP Ośrodek Szkolenia i Wychowania OHP w Starachowicach, POLSKA; 2015r.

Główne kierunki na praktykach to: kuchnia i restauracja, mechanika, elektryka, fryzjerstwo, budownictwo, marketing i projektowanie graficzne, informatyka, włókiennictwo, projektowanie odzieży i biżuterii. Stowarzyszenie współpracuje z liczną bazą firm, które są zawsze otwarte na zapewnienie miejsca praktyk/staży dla uczniów i nauczycieli.

W 2016 r. Euromob wygrał już 12 mobilności z Włoch, Polski, Grecji i Macedonii oraz nawiązał współpracę z dwoma szkołami ponadgimnazjalnymi: Escola Secundária de Rocha Peixoto and Escola Secundária de Esposende –Zendensino dla których napisał projekty KA1 i KA2.

ZSG współpracuje od 2001 r. z partnerem projektu - francuską placówką kształcenia zawodowego Centre de Formation d'Apprentis w Bar-le-Duc. W ramach tej współpracy corocznie od 7 do 10 uczniów ZSG kończących edukację (absolwentów) odbywa staż we Francji podnosząc swoje kompetencje zawodowe. Współpraca ta realizowana jest w ramach programu międzynarodowego finansowanego przez Lotaryńską Radę Regionalną.

Uzasadnieniem wyboru CFA jako partnera projektu jest dobra znajomość partnera, zgodność obszaru działania / kształcenia partnera z kierunkami kształcenia ZSG oraz możliwość pogłębienia dotychczasowej współpracy poprzez zwiększenie liczby uczestników, oraz rozszerzenie zakresu uczestników o nauczycieli i uczniów ZSG.

Docelowym miejscem praktyk jest CFA - placówka kształcenia zawodowego, która wnosi do projektu ponad 20 - letnie doświadczenie w realizacji projektów mobilności. Pracownicy Partnera posiadają wysokie kompetencje w zakresie zarządzania projektami (Odile Montlibert) jak i prowadzenia zajęć merytorycznych w obszarze gastronomii (Michel Hild; Wojciech Jaworski).



W przypadku partnera z Portugalii współpraca została zawiązana za pośrednictwem Internetu. Uzasadnieniem wyboru była - zgodnie ze strategią rozwoju i EPR - możliwość poszerzenia współpracy o partnera z regionu śródziemnomorskiego oraz zgodność oferty współpracy z obszaru gastronomii z potrzebami ZSG. W pierwszym okresie współpraca z Euromob skierowana jest do nauczycieli (w formie szkoleń), w kolejnych latach planowane jest rozszerzenie tej współpracy również o staże / praktyki dla uczniów. Euromob wnosi do projektu doświadczenie w realizacji ponad 10 projektów z zakresu mobilności w ostatnich 2 latach; wysokie kompetencje swoich pracowników (Chantal Gomes, Dominika Woźnicka) w zakresie zarządzania, koordynowania, monitorowania projektów zarówno jako organizacja wysyłająca jak i przyjmująca. Euromob współpracuje z liczną bazą renomowanych restauracji, hoteli i szkół zawodowych na terenie Portugalii udostępniających swoją wiedzę i zaplecze technologiczne do organizacji praktyk i szkoleń z zakresu gastronomii.



Grupę docelową projektu w zakresie działania „Staże osób uczących się w zagranicznych placówkach kształcenia/szkolenia zawodowego”, stanowiło 56 uczniów ZSG oraz 6 opiekunów – nauczycieli ZSG. Projekt obejmował uczniów Technikum oraz ZSZ, do Francji na szkolenie wyjechały 3 grupy uczniowskie :

- **Grupa 1** – wyjechała w terminie 27.02 – 10.03.2017r. - 18 uczniów w tym 12K/6M z Technikum 11K/5M; z ZSZ - 1K/1M + 2 opiekunów
- **Grupa 2** – wyjechała w terminie 20.03 – 31.03.2017r. - 19 uczniów w tym 9K/10M z Technikum 9K/8M; z ZSZ - 0K/2M + 2 opiekunów
- **Grupa 3** – wyjechała w terminie 11.09 – 22.09.2017r. - 19 uczniów w tym 15K/4M z Technikum 14K/4M; z ZSZ - 1K/0M + 2 opiekunów

Celem Europejskiej Ścieżki Kształcenia było zdobycie wiedzy, umiejętności i kompetencji w zakresie kuchni francuskiej. W ramach stażu każdy uczeń:

- przygotowywał surowce do sporządzania potraw regionalnych
- wykonywał wybrane regionalne dania zasadnicze
- przyrządzał wybrane zupy zgodnie z recepturami regionalnymi
- przygotowywał dodatki do potraw
- wykonywał wybrane desery
- sporządzał wybrane ciasta według przygotowanych receptur
- serwował przygotowane wyroby
- wykorzystywał odpowiednie techniki sporządzania potraw
- dekorował przygotowane potrawy
- dobierał odpowiednią bieliznę stołową
- przygotowywał zastawę stołową
- podawał napoje zimne i gorące
- serwował potrawy.

Po przejściu Europejskiej Ścieżki Kształcenia każdy uczeń potrafi:

- wskazać potrawy charakterystyczne dla regionu
- wymieniać potrawy charakterystyczne dla regionu
- wymieniać asortyment deserów kuchni francuskiej i ich składniki
- wymieniać asortyment ciast francuskich i ich składniki
- wymieniać najpopularniejsze przystawki francuskie i ich składniki
- rozróżniać składniki poszczególnych przystawek
- wskazać nowe trendy w serwisie
- identyfikować różne rodzaje obsługi konsumenta.

Uczniowie odbywający staż uzyskali również inne kompetencje tj.:

- umiejętność organizacji stanowiska pracy
- umiejętność zarządzania czasem
- umiejętność przestrzegania zasad BHP w pracy
- umiejętność pracy w zespole
- umiejętność pokonywania barier językowych i kulturowych
- umiejętność oceny wymogów europejskiego rynku pracy
- umiejętność doskonalenia zawodowego i planowania rozwoju kariery zawodowe.



Grupę docelową projektu w zakresie działania „Staż osób uczących się w zagranicznych przedsiębiorstwach”, stanowiło 18 uczniów którzy odbywali staż w Portugalii:

- **1 grupa uczniowska i 2 opiekunów**, która wyjechała w terminie 12.06 – 23.06.2017r. w skład grupy wchodziło 18 uczniów w tym 6K/12M z Technikum i 2 opiekunów.

Celem Europejskiej Ścieżki Kształcenia jest zdobycie wiedzy, umiejętności i kompetencji w zakresie kuchni portugalskiej. W ramach stażu każdy uczeń:

- przygotowywał surowce do sporządzania potraw regionalnych
- wykonywał wybrane regionalne dania zasadnicze
- przyrządzał wybrane zupy zgodnie z recepturami regionalnymi
- przygotowywał dodatki do potraw
- wykonywał wybrane desery
- sporządzał wybrane ciasta według przygotowanych receptur
- serwował przygotowane wyroby
- wykorzystywał odpowiednie techniki sporządzania potraw
- dekorował przygotowane potrawy
- dobierał odpowiednią bieliznę stołową
- przygotowywał zastawę stołową
- podawał napoje zimne i gorące
- serwował potrawy.

Po przejściu Europejskiej Ścieżki Kształcenia każdy uczeń potrafi:

- wskazać potrawy charakterystyczne dla regionu
- wymieniać potrawy charakterystyczne dla regionu
- wymieniać asortyment deserów kuchni portugalskiej i ich składniki
- wymieniać najpopularniejsze przystawki portugalskie i ich składniki
- rozróżniać składniki poszczególnych przystawek
- obsługiwać klienta
- identyfikować różne rodzaje obsługi konsumenta.

Uczniowie odbywający staż uzyskali również inne kompetencje tj.:

- posługiwania się językiem portugalskim w zakresie podstawowym
- umiejętność organizacji stanowiska pracy
- umiejętność zarządzania czasem
- umiejętność przestrzegania zasad BHP w pracy
- umiejętność pracy zgodnie z zasadami HACCP
- umiejętność pracy w zespole
- umiejętność pokonywania barier językowych i kulturowych
- umiejętność oceny wymogów europejskiego rynku pracy
- umiejętność doskonalenia zawodowego i planowania rozwoju kariery zawodowej.

W ramach podjętych działań w terminie do 31.10.2017r. osiągnięto wspólne efekty dla wszystkich grup:

- zwiększono wiedzę i praktyczne umiejętności zawodowe
- zwiększono wiedzę na temat wymogów europejskiego rynku pracy, co dało szansę na zatrudnienie i lepszą perspektywę kariery
- poprawiono umiejętności komunikowania się w języku obcych
- zwiększono kompetencje w zakresie inicjatywności i przedsiębiorczości
- zwiększono poczucie własnej wartości
- zwiększono świadomość międzykulturową, wiedzę na temat wartości UE i projektów europejskich
- zwiększono motywację do dalszego uczestnictwa w kształceniu formalnym i poza formalnym

Grupę docelową projektu w zakresie działania „Szkolenie kadry/job shadowing” stanowią nauczycielki i nauczyciele ZSG. W projekcie wzięło udział 24 nauczycieli.

- **Grupa 1** nauczycielska wyjechała w terminie 16.01 – 20.01.2017r. – 8 osób w tym 6K/2M
- **Grupa 2** nauczycielska wyjechała w terminie 03.04 – 07.04.2017r. – 8 osób w tym 8K/0M
- **Grupa 3** nauczycielska wyjechała w terminie 26.06 – 30.06.2017r. – 8 osób w tym 8K/0M

W ramach działania „Szkolenie kadr/job shadowing”, 24 nauczycieli ZSG w terminie do 31.10.2017r.:

- zwiększył kompetencje związane z ich profilami zawodowymi w szczególności w zakresie kuchni portugalskiej
- zwiększył wiedzę na temat praktyk, metod i systemów w dziedzinie kształcenia zawodowego w Portugalii
- poprawił umiejętności komunikowania się w języku obcym
- zwiększył motywację i satysfakcję z codziennej pracy
- zwiększył umiejętność i motywację do wdrażania zmian/innovacji, co wpłynie na zwiększenie jakości pracy na rzecz uczniów
- zwiększył umiejętności nawiązywania współpracy pomiędzy szkołami zawodowymi i pracodawcami z różnych krajów
- zwiększył wiedzę na temat różnorodności społecznej, językowej i kulturowej
- zwiększył możliwości i motywację do doskonalenia zawodowego i rozwoju kariery.

Efektami zagranicznych mobilności edukacyjnych i działań związanych ze współpracą międzynarodową jest:

- zwiększenie jakości i dostosowanie programu kształcenia w ZSG do wymogów krajowego i europejskiego rynku pracy
- umożliwienie aktualizacji i modyfikacji programów nauczania zgodnie ze zmieniającymi się trendami, innowacjami w zakresie technologii gastronomicznych i metod żywienia
- zwiększenie pozycji, prestiżu i zdolności ZSG do działania na poziomie międzynarodowym
- zwiększenie kompetencji nauczycieli kształcenia zawodowego
- zwiększenie znajomości języków obcych osób uczących się oraz kadr ZSG
- zwiększenie wymiaru zajęć praktycznych podnoszących kompetencje i umiejętności uczniów
- przełamywanie funkcjonujących stereotypów dotyczących innych krajów.

Efektem projektu są również wypracowane rezultaty i produkty, m.in. takie jak:

- scenariusze lekcji / zajęć
- opracowane receptury / przepisy kulinarne
- polsko- francuski, francusko - polski słownik pojęć kulinarnych
- rekomendacje zmian- opracowane przez uczestników.



# PROGRAM STAŻU

Program stażu / szkolenia we Francji realizowany był w wymiarze 6 godzin dziennie (x 10 dni), zgodnie z poniższym szczegółowym programem uwzględniającym specyfikę kuchni francuskiej. Łącznie 60h dla każdej grupy.

## Dzień 1 – 6 godz.

- Warsztaty z kuchni regionalnej zajęcia z pokazem
- Sporządzanie potraw
- Doskonalenie umiejętności językowych
- Szkolenie z zasad BHP

## Dzień 2 – 6 godz.

- Warsztaty z kuchni regionalnej zajęcia praktyczne
- Sporządzanie potraw
- Doskonalenie umiejętności językowych

## Dzień 3 – 6 godz.

- Warsztaty z zakresu ciast – deserów francuskich (słone, słodkie (kruche, listkowe, piaskowe), drożdżowe – zajęcia z pokazem
- Sporządzanie ciast
- Doskonalenie umiejętności językowych

## Dzień 4 – 6 godz.

- Warsztaty z zakresu ciast – deserów francuskich słone, słodkie (kruche, listkowe, piaskowe), drożdżowe – zajęcia praktyczne
- Sporządzanie deserów
- Doskonalenie umiejętności językowych

## Dzień 5 – 6 godz.

- Warsztaty z zakresu sporządzania przystawek (musy, terriny mięsne, rybne, warzywne) - zajęcia z pokazem
- Sporządzanie przystawek
- Doskonalenie umiejętności językowych

## Dzień 6 – 6 godz.

- Warsztaty z zakresu sporządzania przystawek ( musy, terriny mięsne, rybne, warzywne) - zajęcia praktyczne
- Sporządzanie przystawek
- Doskonalenie umiejętności językowych

## Dzień 7 – 6 godz.

- Warsztaty z zakresu nowoczesnych technik gastronomicznych warzywa i mięsa - zajęcia z pokazem

- Obsługa nowoczesnych urządzeń gastronomicznych
- Doskonalenie umiejętności językowych

## Dzień 8 – 6 godz.

- Warsztaty z zakresu nowoczesnych technik gastronomicznych warzywa i mięsa - zajęcia praktyczne
- Praktyczne zastosowanie nowoczesnych technik w przygotowaniu potraw
- Doskonalenie umiejętności językowych

## Dzień 9 – 6 godz.

- Warsztaty z zakresu serwisu i obsługi konsumenta - zajęcia z pokazem
- Najnowsze trendy w obsłudze gości
- Doskonalenie umiejętności językowych podczas obsługi

## Dzień 10 – 6 godz.

- Warsztaty z zakresu serwisu i obsługi konsumenta - zajęcia praktyczne
- Obsługa podczas przyjęcia okolicznościowego
- Doskonalenie umiejętności językowych



**Program stażu w Portugalii** - staż realizowany był w wymiarze 6 godzin dziennie (x 10 dni), zgodnie z poniższym szczegółowym programem uwzględniającym specyfikę kuchni portugalskiej. Łącznie 60h dla każdego uczestnika.

#### **Dzień 1 – 6 godz.**

- Higiena i bezpieczeństwo żywności
- System HACCP - Analizy Zagrożeń i Krytycznych Punktów Kontroli
- Stosowanie procedur mycia naczyń kuchennych i stołowych
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 2 – 6 godz.**

- Zapoznanie się z systemem magazynowania i zaopatrzenia restauracji
- Poznanie zasad przechowywania towarów i surowców
- Procedury pobierania towarów z magazynu
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 3 – 6 godz.**

- Obserwacja pracy restauracji
- Przygotowanie podstawowych dodatków do potraw /ryż, ziemniaki, makarony/
- Wdrażanie się w system pracy restauracji – godziny szczytu
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 4 – 6 godz.**

- Zapoznanie się z podstawowymi potrawami serwowanymi przez restaurację
- Poznanie receptur dań tradycyjnych
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 5 – 6 godz.**

- Zapoznanie się z obsługą urządzeń gastronomicznych używanych do przygotowania potraw
- Sporządzanie potraw zgodnie z wytycznymi i poznanymi przepisami.
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 6 – 6 godz.**

- Doskonalenie umiejętności i kompetencji w zakresie obsługi konsumenta
- Poznanie zasad urządzenia zakładów gastronomicznych
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 7 – 6 godz.**

- Doskonalenie umiejętności i kompetencji w zakresie obsługi konsumenta
- Nakrywanie białej bielizny i zastawy stołowej
- Przyjmowanie zamówień od klientów

- Podawanie potraw i napojów
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 8 – 6 godz.**

- Obserwacja pracy restauracji
- Poznanie podstawowych metod sporządzania i przygotowania dań mięsnych
- Pomoc przy przygotowaniu dań mięsnych
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 9 – 6 godz.**

- Obserwacja pracy restauracji
- Poznanie podstawowych metod sporządzania i przygotowania dań rybnych
- Pomoc przy przygotowaniu dań rybnych
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h

#### **Dzień 10 – 6 godz.**

- Obserwacja pracy restauracji
- Poznanie podstawowych metod sporządzania i przygotowania deserów
- Pomoc przy przygotowaniu deserów
- Prace porządkowe i organizacyjne
- Kurs języka portugalskiego 1h



**Program job shadowing w Portugalii** - realizowany był w wymiarze 6 godzin dziennie (x 5 dni), zgodnie z poniższym szczegółowym programem uwzględniającym specyfikę kuchni portugalskiej. Łącznie 30h dla każdej grupy

#### Dzień 1 – 6 godz.

- Zapoznanie się z ofertą gastronomiczną regionu Minho
- Typowe dania rybne- portugalski dorsz, na 365 sposobów
- Przygotowanie dań: Bacalhau com bora; Bacalhau a bras
- System kształcenia zawodowego w Portugalii

#### Dzień 2 – 6 godz.

- Owoce morza- jak odpowiednio wybierać i przyrządzać
- Typowe składniki – portugalskie przyprawy
- Przygotowanie dań: Bacalhau com natas, raiafrita, mesa de meriscos
- Metody kształcenia praktycznego wykorzystywane w Portugalii

#### Dzień 3 – 6 godz.

- Typowe desery
- Desery na bazie żółtka, na bazie ciasta francuskiego
- Desery z karmelizowanej dyni
- Przygotowanie deserów: clarinhas, bola de berlim, pastel de nates, ovos moles
- Programy kształcenia zawodowego

#### Dzień 4 – 6 godz.

- Typowe dania mięsne
- Przygotowanie i oporządzenie dań z kurczaka, kaczki, wołowiny
- Przygotowanie dań: Cabritoassado, Cozido a potugese
- Współpraca szkół z pracodawcami

#### Dzień 5 – 6 godz.

- Przygotowanie i oporządzenie dań z królika i jagnięciny
- Kiełbasy i pasztety- typowe odmiany z regionu północy Portugalii
- Przygotowanie dań: Alheira, Lomboassado com castanhas

## PRZEPISY KULINARNE FRANCUSKIE

### Gruszki gotowane w winie

(10 sztuk)

#### Składniki

- ok. 1,3 kg gruszek
- 1,5l wina czerwonego wytrawnego
- 0,5 l soku pomarańczowego
- 250 g cukru
- skórka i sok z 2 pomarańczy
- skórka z gruszek
- przyprawy: cynamon, anyż, kolendra, jałowiec
- sok z cytryny

#### Wykonanie

- podgrzej wino z przyprawami, sokiem, skórką pomarańczy i cukrem;
- obierz gruszki, wydrąż środek;
- skórki z gruszek wrzuć do wina;
- zagotuj, dodaj gruszki, gotuj na wolnym ogniu do miękkości.

### Kruszonaka

#### Składniki

- 125g mąki
- 50g cukru brązowego
- 75g masła
- 25g proszku migdałowego (zmielone płatki migdałowe)
- 1 żółtko

#### Wykonanie

Wszystkie składniki połącz, rozsyp w formie kruszonkę na blachę, piec ok. 10 min. 180st. C

### Ciasto na tartę

#### Składniki

- 250g mąki
- 125g masła
- 100g cukru pudru
- 5g soli
- 1 jajko
- odrobina wody

#### Wykonanie

Połącz suche składniki, dodaj masło, jaja i wodę, szybko zagnieć i schłódź

### Ciasto cygaretkowe( pistacjowe)

#### Składniki

- 50g masła
- 50g cukru pudru
- 50g białek
- 40g mąki
- ½ łyżki pasty pistacjowej (opcjonalnie)



## Wykonanie

- Masło rozetrzyj z cukrem pudrem, dodawaj powoli po jednym białku (uważaj, ponieważ może się zważyć) na koniec dodaj mąkę i pastę pistacjową;
- Wylej cienkie paski na blachę, piec ok. 4 min. 185st. C
- Wylej, szybko zawinąć na metalową rurkę.

## Dekoracje migdałowe

### Składniki

- 100g cukru pudru
- 15g mąki
- 1 jajko
- 1 białko
- 25g roztopionego masła
- 100g płatków migdałowych
- odrobina aromatu waniliowego

### Wykonanie

- Połącz wszystkie składniki, na końcu dodaj płatki migdałowe.
- Rozkładaj po ½ łyżeczki masy na blachę, rozprowadź widelcem
- Piec ok. 4 min. w temperaturze 185st. C



## Mille feuilles - Ciasto tysiąca listków

### Składniki na około 1 kilogram płatów ciasta:

- 100 ml zimnej wody
- 7g (1/2 łyżka) soli
- 250g dobrej jakości masła o temperaturze pokojowej
- 200g mąki pszennej

### Wykonanie

- wodę wlej do szklanki, dodaj sól i wymieszaj do jej rozpuszczenia. W rondelku roztop 40g masła na wolnym ogniu. Obydwie mąki wsyp do miski. Dodaj posoloną wodę, roztopione masło i zagnieć ciasto;
- uformuj kulę, rozwałkuj, zawiń w folię i schłódź (odłóż do lodówki na 2h);
- pozostałe masło pokrój na małe kawałki i utrzyj na gładką masę w misce. Utarte masło włóż między 2 warstwy folii spożywczej i rozwałkuj na prostokąt grubości 2 cm a następnie odłóż do lodówki;
- schłodzone ciasto rozwałkuj na kwadratowy placek grubości około 2 cm (lub cieniej), tak by środek był grubszy niż boki. Na środku rozłóż schłodzone masło, tak by rogi znajdowały się pośrodku boków ciasta;
- rogi ciasta połącz nad masłem, uformuj kopertę, i zlep ciasto na złączeniach, aby masło nie wydostało się na zewnątrz podczas wałkowania. Ciasto rozwałkuj na prostokąt długości 3 x większej niż szerokość;
- ciasto składaj jak książkę w formę prostokąta, zaznaczając tzw. grzbiet. Schładzaj przez ok. 2 godziny;
- po schłodzeniu ciasto obróć o 90° i rozwałkuj na prostokąt, tak jak wcześniej. Złóż na 3 części i wstaw do lodówki na co najmniej godzinę. W ten sposób rozwałkuj i składaj ciasto 6 razy, za każdym razem wstawiaj je do schłodzenia na 1-2 godziny;
- blachę wyłóż papierem do pieczenia i wyłóż na niego 1 płat ciasta francuskiego (jeśli jest zamrożone – należy je rozmrozić, ciasto w temp. pokojowej nie kurczy się podczas pieczenia). Ciasto dokładnie posyp mąką pszenną i przykryj ponownie papierem do pieczenia, na którym ułóż obciążniki (np. kolejną blachę) by nie wybrzuszyło się podczas pieczenia. Ciasto piec w temperaturze 200°C przez około 15 minut. Następnie usuń obciążenie i piec dodatkowe 5-7 minut do uzyskania złotego koloru ciasta. Po upieczeniu wystudź. W taki sam sposób upiec drugi i trzeci blat ciasta francuskiego;
- każdy z upieczonych blatów ciasta posyp cukrem.





## Crème Pâtissière (Krem cukierniczy):

### Składniki

- 300 ml mleka
- ziarenka wydrążone z 1 laski wanilii
- 3 żółtka
- 50 g cukru
- 20 g mąki pszennej
- 20 g skrobi ziemniaczanej (lub kukurydzianej)

### Wykonanie

- zagotuj mleko z ziarenkami wanilii;
- żółtka i cukier utrzyj do białości. Dodaj mąkę pszenną i skrobię ziemniaczaną i dalej miksuj, aż do uzyskania gładkiej pasty. Do pasty dodaj wrzące mleko i całość dalej gotować na małym ogniu do rozklejenia skrobi.
- gotowy krem przykryj folią spożywczą w taki sposób, by dotykała powierzchni kremu, odstaw do wystudzenia (podczas studzenia nie wolno mieszać!). Gotowy krem możesz przechowywać w lodówce lub mrozić;
- do gotowego kremu możesz dodać dowolne składniki smakowe np. pastę z pistacji.
- krem przełóż do rękawa cukierniczego i wyciskaj na prostokąty 10cmx3cm z upieczonego ciasta;
- gotowe ciastko ma 3 warstwy ciasta i 2 warstwy kremu.



## Pâte à choux - Ciasto ptysiowe

(15 sztuk)

### Ciasto parzone

#### Składniki

- 125 ml wody
- 125 ml mleka
- 5g soli
- 10g cukru
- 80g masła
- 125 g mąki pszennej
- 6-8 jaj

#### Wykonanie

- zagotuj wodę, mleko, sól i cukier;
- dodaj mąkę i zaparz (masa będzie szklista);
- masę przełóż do miski i wystudź;
- następnie do masy dodawaj jaja pojedynczo i miksuj na niskich obrotach;
- masę formuj za pomocą rękawa cukierniczego (kształt podłużny - eklery, kształt okrągły - ptyisie)





## Ciasto parzone

### Składniki

- 100 g masła
- 100g cukru
- 100g mąki pszennej

### Wykonanie

- przygotuj kruszonkę, wymieszaj masło, mąkę i cukier
- rozwałkuj ją na pergaminie i zamroź
- z zamrożonej wycinaj pożądane kształty

## Krem muślinowy

### Składniki

- 550 ml mleka
- 4 jaja
- 180g cukru
- 100g maki ziemniaczanej
- 150g masła, w temperaturze pokojowej
- ziarenka z jednej laski wanilii

### Wykonanie

- mleko zagotuj z cukrem i laską wanilii, następnie usuń laskę wanilii;
- w osobnym naczyniu dokładnie wymieszaj jajka, mąkę i całość zalej wrzącym mlekiem;
- masę gotuj do zgęstnienia a następnie wystudź;
- na koniec dodaj pokrojone w kostki masło i dokładnie zmiksuj;
- krem przykryj folią, aby nie utworzył się kożuch i odstaw do schłodzenia na godzinę;
- na każdy krem połóż okrąg z kruszonki
- piec w temp. 175°C w zależności od wielkości 20-40 minut;
- po wystudzeniu ptysie przekrój i naszprycuj kremem i przykryj wierzchnią częścią z kruszonką.



# PRZEPISY KULINARNE PORTUGALSKIE

## PRZYSTAWKA Z MAŁŻY

(6 porcji)

### Składniki

- 1000 g świeżych małży
- 50 ml oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml wina zielonego (lub inne wytrawne białe wino portugalskie )
- 1 pęczek kolendry
- sok z 1 cytryny
- 40 g masła
- liść laurowy, sól, pieprz

### Wykonanie

- do garnka wlej oliwę, dodaj liść laurowy, czosnek, sól, pieprz,
- przesmaż małże i zalej winem,
- ogrzewaj zawartość garnka na małym ogniu,
- gdy małże się otworzą dodaj posiekaną kolendrę, sok z cytryny i masło.

### Dekoracja

#### Składniki

- 1 cytryna

#### Sposób podania

- Podawaj małże na głębokim talerzu wraz z naturalnym sosem i cząstką cytryny





## SER Z ORZECHAMI

(6 porcji)

### Składniki

- 2 szt. sera pleśniowego typu Camembert
- 100g orzechów włoskich
- 50 g (2 łyżki stołowe) miodu kwiatowego
- 3 gałązki świeżego tymianku

### Wykonanie

- pokrój na trzy każdy krążek sera,
- włóż do naczynia do zapiekania,
- posyp orzechami i jedną pokruszoną gałązką tymianku,
- całość polej miodem,
- piecz w piekarniku nagrzanym do 160°C ok 10 minut.

### Sposób podania

- Podawaj gorący ser z gałązka tymianku i macą.



## TAPAS - Z SARDYNKAMI I RUCOLĄ

(6 porcji)

### Składniki

- 1 szt. bagietki lub chleba włoskiego
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1 puszka sardynek w oleju (ok 120g)
- 1 duża papryka pieczona w oliwie
- 50 g rucoli
- 20 ml octu balsamico

### Wykonanie

- usmaż na oliwie kromki pieczywa, osącz na papierowym ręczniku,
- na pieczywo ułóż: rucolę, paprykę pokrojoną w cienkie paski i sardynki (bez kręgosłupa), polej octem balsamico



Przepisy kulinarne opracowały:  
Renata Błoch, Klaudia Balcerowska,  
Maria Dzielska, Elżbieta Kurowska,  
Ilona Pietrowska



# SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Autor: mgr Wioleta Witkowska

Przedmiot: pracownia gastronomiczna

**Temat: Wybrane potrawy kuchni portugalskiej**

## Cel kształcenia

### Cel ogólny:

Kształcenie umiejętności sporządzania wybranych potraw kuchni portugalskiej.

### Cele szczegółowe:

Uczeń musi umieć:

- wymienić produkty charakterystyczne dla kuchni portugalskiej,
- scharakteryzować techniki przygotowania potraw,
- wymienić kilka potraw kuchni portugalskiej,
- sporządzić zaproponowane potrawy,
- wykonywać ćwiczenia zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa.

Uczeń powinien umieć:

- dobierać odpowiednie surowce do sporządzania potraw,
- wykorzystać wiedzę teoretyczną przy produkcji potraw,
- dekorować sporządzone potrawy według wskazówek receptury,
- dobierać techniki sporządzania potraw na podstawie receptur,
- zaproponować sposoby podania potraw.

Uczeń może umieć:

- proponować sporządzenie innych potraw kuchni portugalskiej według własnych receptur.

### Środki dydaktyczne:

- receptury: **Ryż na słodko** i **Dorsz w chlebie z liśćmi rzepy** zał. nr 1 i 2
- prezentacja multimedialna (film)

### Dominujące metody nauczania:

- pokaz,
- wykład,
- ćwiczenia praktyczne.

### Forma organizacji pracy uczniów:

- praca w grupach.

### Przebieg zajęć:

#### 1. Czynności organizacyjne

- a. sprawdzenie listy obecności,
- b. sprawdzenie przygotowania uczniów do zajęć (zapaski, identyfikatory),
- c. wyznaczenie dyżurnych.

#### 2. Wprowadzenie do tematu.

- a. Powtórzenie wiadomości na temat poznanych kuchni europejskich.

#### 3. Prezentacja multimedialna

- a. ogólna charakterystyka kuchni portugalskiej,
- b. podstawowe surowce stosowane w kuchni portugalskiej,
- c. dominujące techniki przygotowania potraw,
- d. przyprawy stosowane w kuchni portugalskiej,
- e. omówienie wybranych potraw kuchni portugalskiej.

#### 4. Prezentacja multimedialna

- Uczniowie w oparciu o recepturę wykonują potrawy

#### 5. Podsumowanie lekcji.

- a. Podsumowanie wiadomości nt. sporządzanych potraw
- b. Ocena wykonanych potraw.

### ZAŁĄCZNIK nr 1

## Dorsz z chlebem, ziemniakami i liśćmi rzepy

### Normatyw surowcowy:

- Dorsz filet 400g
- Chleb kukurydziany 200g
- Czosnek 2 szt.
- Pomarańcza sok 1 szt.
- Oliwa 50 ml
- Oliwki zielone 10 szt.
- Ziemniaki małe 500g
- Liście rzepy ugotowane 200g
- Sól, pieprz do smaku

### Wykonanie

Ziemniaki umyte w skórkach zasypać dużą ilością soli, piec w piekarniku w temperaturze 150 °C około 45 minut.

### Przygotowanie pasty do ryby:

Pokruszyć chleb, czosnek posiekać lub przeciąć przez praskę, wycisnąć sok z pomarańczy, dodać oliwki i część oliwy. Wszystko blendować na wilgotną papkę.

Surową rybę obłożyć przygotowaną pastą, piec około 15 minut w 150°C z termoobiegiem.

Ugotowaną rzepę przesmażyć krótko na oliwie z dużą ilością czosnku. Doprawić solą i pieprzem.





## Deser „Ryż na słodko”

### Normatyw surowcowy:

- Śmietanka 30 % 300 ml
- Mleko 2% 700 ml
- Ryż długziarnisty 130g
- Cynamon 2 szt.
- Cytryna skórka 0,5 szt.
- Żółtko jaja 4 szt.
- Cukier kryształ 120g

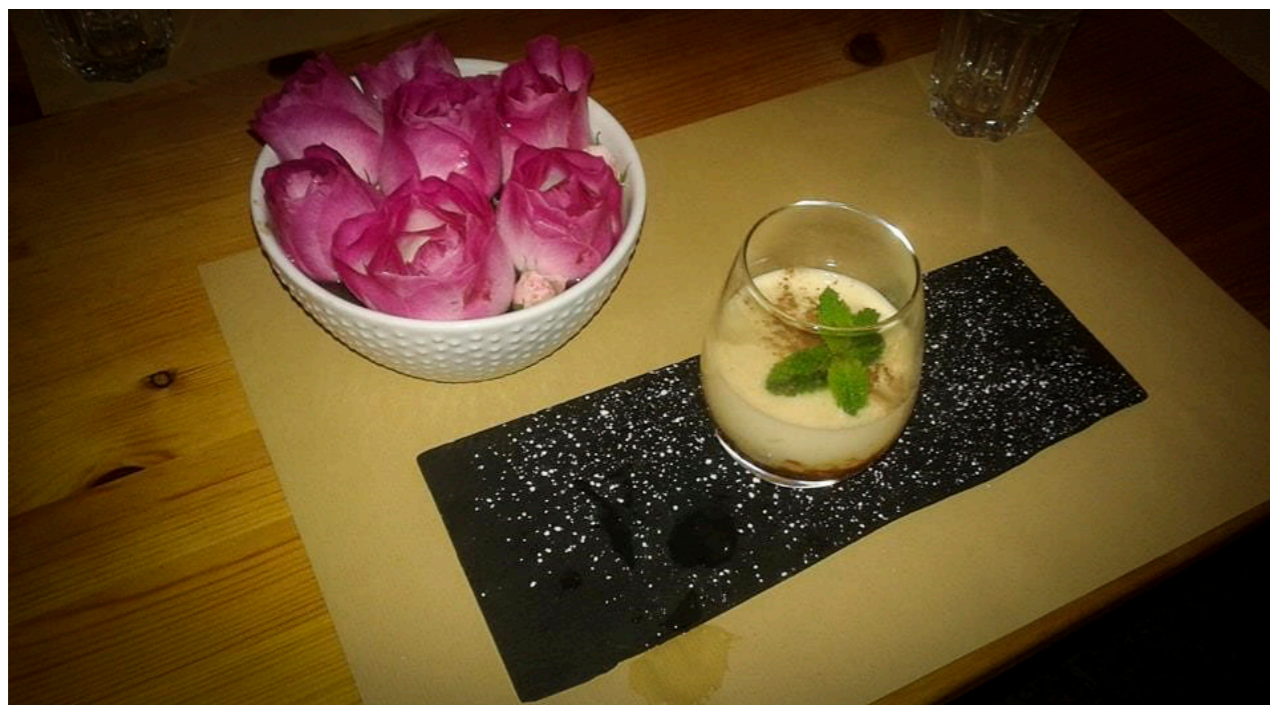
### Wykonanie

Połączyć śmietankę, część mleka, cynamon, skórkę z cytryny, ryż i gotować około 10 min. (ryż powinien być lekko rozgotowany). Żółtka połączyć z cukrem, rozcieńczyć z pozostałym mlekiem, dodać do ryżu. Nie gotować podgrzewać do zgęstnienia. Podajemy ze słonym karmelem.

### Słony karmel:

- - cukier kryształ 500g,
- - śmietanka 30% 500g,
- - sól do smaku.

Cukier rozpuścić na patelni, karmelizować, dodać śmietankę, podgrzewać, dodać sól do smaku.



## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

**Autor:** mgr inż. Anna Błyskał, mgr inż. Małgorzata Węglewska

**Przedmiotów:** technologia gastronomiczna, pracownia gastronomiczna, usługi gastronomiczne

**Temat:** Portugalska kolacja

### Cel kształcenia

#### Cel ogólny:

Propagowanie wśród uczniów wiedzy na temat kultury spożywania posiłków i tradycji kulinarnych Portugalczyków.

#### Cele szczegółowe:

Uczeń musi umieć:

- wskazywać produkty i surowce typowe dla kuchni portugalskiej,
- wskazywać techniki kulinarne typowe dla kuchni portugalskiej,
- wskazywać typowe potrawy i napoje portugalskie,
- przedstawić zwyczaje żywieniowe Portugalczyków,
- zorganizować stanowisko pracy,
- posługiwać się recepturą,
- sporządzić, wykończyć i podać wybraną potrawę portugalską.

Uczeń powinien umieć:

- zaproponować menu na kolację portugalską,
- nakryć i udekorować stół do kolacji.

**Metody kształcenia:** metoda projektu

**Formy organizacyjne pracy uczniów:** praca w grupach

**Środki dydaktyczne:** ekran, rzutnik multimedialny, receptury potraw z restauracji Tasca da Maria w Povoia de Varzim, surowce do wykonania ćwiczeń, bielizna i zastawa stołowa

**Wskazania:** zaleca się, by zajęcia były prowadzone w pracowni technologicznej, bogato wyposażonej w sprzęt, stoły, bieliznę i zastawę stołową.

### Przebieg projektu

- Etap I: Wprowadzenie do tematyki projektu, przydział zadań.
- Etap II: Konsultacje.
- Etap III: Prezentacja projektów.
- Etap IV: Podsumowanie zadań projektowych i ich ocena przez nauczyciela oraz koleżanki i kolegów z klasy oraz samoocena.

### Przebieg etapu I

- Przywitanie - przedstawienie tematu i podanie celów lekcji.
- Podział klasy na grupy oraz przydzielenie zadań do opracowania tematu metodą projektu.
- Uczniowie otrzymują materiały, nauczyciel wskazuje źródła informacji.
- Nauczyciel wyznacza terminy pozostałych etapów projektu.
- Nauczyciel służy pomocą w razie pytań uczniów.

## Schemat Projektu

Zadania	Źródła	Termin prezentacji	Termin konsultacji	Sposoby prezentacji
1. Przygotowanie informacji o kulturze spożywania posiłków i tradycji kulinarnych w formie prezentacji multimedialnej	Szkolenie EFS na zasadach Programu Erasmus + - „Mobilni na rynku europejskim	.....	.....	1. Prezentacja multimedialna
2. Wybranie receptur z karty menu restauracji Tasca da Maria w Povoas de Varzim i wykonanie wybranych potraw	„Biblioteka, Internet, czasopisma, nauczyciele przedmiotów gastronomicznych			2. Prezentacja wykonanych potraw połączona z degustacją .....
3. Aranżacja stołu na portugalską kolację				3. Nakrycie i dekoracja stołu do zaproponowanego menu na portugalską kolację
4. Przygotowanie informacji o typowych surowcach, potrawach i napojach portugalskich				4. Prezentacja multimedialna

### Etap II - konsultacje

- Nauczyciel spotyka się z grupami uczniów, wyjaśnia wątpliwości.

### Etap III - prezentacja projektu:

- Uczniowie prezentują efekty swojej pracy na forum klasy.
- Nauczyciel koryguje błędy uczniów i uzupełnia brakujące informacje.
- Uczniowie przygotowują mise-en-place do wykonania ćwiczenia praktycznego (surowce, narzędzia i sprzęt do przygotowania potraw, stół, bielizna i zastawę stołową).
- Nauczyciel udziela instruktażu wstępnego uczniom dotyczącego wykonania ćwiczenia praktycznego. Przypomina zasady BHP i ppoż. Ustala kolejność wykonania ćwiczeń przez uczniów.
- Nauczyciel informuje, że uczniowie mają za zadanie ocenić pracę koleżanek i kolegów.
- Uczniowie wykonują ćwiczenie pod okiem nauczyciela: sporządzają potrawy, nakrywają stół według przygotowanej aranżacji.
- Uczniowie przedstawiają prezentacje multimedialne nt. kultury spożywania posiłków i tradycji kulinarnych oraz o typowych surowcach, potrawach i napojach portugalskich.
- Uczniowie przedstawiają efekty swojej pracy.
- Wypełnienie kart oceny prezentacji oraz kart samooceny pracy w grupie.

### Etap IV

- Nauczyciel omawia zadania wykonane przez uczniów, przedstawia wyniki ankiet.
- Podsumowuje temat i wystawia oceny.

Załącznik nr1: receptury gastronomiczne z karty menu restauracji Tasca da Maria

Załącznik nr2: przykłady aranżacji na podstawie zdjęć wnętrza restauracji Tasca de Maria

Załącznik nr3 : karty oceny prezentacji

Załącznik nr4: karta samooceny wkładu pracy w grupę

Załącznik nr 1: receptury gastronomiczne z karty menu restauracji Tasca da Maria

### Deser „Mus mango”

#### Normatyw surowcowy:

- 850 g mango pulpy
- 300 ml mleka skondensowanego słodzone
- 500 ml jogurtu naturalnego grecki

#### Wykonanie

Połączyć mango pulpa z mlekiem skondensowanym, jogurtem greckim dokładnie wymieszać. Schłodzić około 1h.

### Deser „Mus limonkowy”

#### Normatyw surowcowy:

- 300 ml (7 szt.) soku z limonki
- 900 ml śmietanki 30%
- 300 ml mleka skondensowanego słodzonego

#### Wykonanie

Ubić śmietankę . Do niej dodać skondensowane mleko delikatnie mieszać. Na koniec wlać sok z limonki . Schłodzić około 1h.

### Deser z ciastkami oreo

#### Normatyw surowcowy:

- 150g ciastek oreo
- 500 ml śmietanki 30%
- 150-200 ml mleka skondensowanego słodzonego

#### Wykonanie

Ubić śmietankę. Do ubitej masy wlać skondensowane mleko delikatnie mieszać. Na koniec dodać pokruszone ciastka oreo. Dekorować deser pokruszonym ciemnym ciastkiem oreo.

### Zapiekanka z ryżu i kaczki

#### Normatyw surowcowy:

- 1 porcja rosółowa z kaczki
- 100 g chorizo
- 100 g szynki wędzonej
- 100 g pietruszki (korzeń)
- 100 g pora
- 2 liście laurowe
- 4 ziarenka ziela angielskiego
- Sól
- 300 g ryżu
- 50 g cebuli



- 50 ml oliwy
- 1 l wywaru z kaczki
- 200 g mozzarelli

### Wykonanie

Z porcji rosółowej, chorizo, szynki, pietruszki, pora, liści i ziela ugotować wywar. Oddzielić mięso i wędliny z wywaru.

Cebulę pokroić w kostkę, przesmażyć na oliwie, dodać ryż i 1 l wywaru. Gotować do miękkości. Połowę ryżu wyłożyć do formy do zapiekania, następnie wyłożyć ugotowane mięso i szynkę, przykryć dryga połową ryżu. Posypać tartą mozzarellą. Ułożyć plastry chorizo. Zapiekać 20 minut w 180°C.

### Tapas - chleb z sardynkami i rucolą

#### Normatyw surowcowy:

- 200g chleba kromki
- 50 ml oliwy
- 1 szt. sardynek w oleju puszka
- 1 szt. papryki pieczonej w oliwie
- 50g rucoli
- 20 ml octu balsamico

### Wykonanie

Kromki chleba smażymy na oliwie. Na to układamy rucolę, paprykę pokrajaną w cienkie paski, sardynki (bez kręgosłupa), polewamy balsamico.

### Sardynki smażone

#### Normatyw surowcowy:

- 1000g świeżych sardynek
- Sól
- Sok z 1 cytryny
- 100g mąki kukurydzianej
- ¼ pęczka natki pietruszki
- Olej słonecznikowy

### Wykonanie

Sardynki marynować w soku z cytryny z solą przez 1 godzinę.

Posiekać natkę pietruszki i wymieszać z mąką. Sardynki oprószyć mąką z natką i smażyć na rozgrzanym oleju.

### Małże gotowane

#### Normatyw surowcowy:

- 1000g świeżych małży
- 50 ml oliwy
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml wina zielonego
- 1 pęczek kolendry
- Sok z 1 cytryny
- 40 g masła

### Wykonanie

Małże przesmażyć na oliwie z czosnkiem, wlać wino i gotować aż się otworzą. Dodać posiekaną kolendrę, sok z cytryny i masło.

Załącznik nr2: przykłady aranżacji na podstawie zdjęć wnętrza restauracji Tasca de Maria



Załącznik nr 3: Karta oceny prezentacji:

Ocena prezentacji grupy nr.....	
Kryteria oceny	Tu wpisz ocenę w skali od 1 do 6
Czy prezentacja miała wyraźne wprowadzenie, rozwinięcie i zakończenie?	
Czy język prezentacji był dla Ciebie zrozumiały?	
Czy stosowane środki audiowizualne i inne pomoce wspierały prezentację?	
Czy prezentacja skupiła Twoją uwagę i wywoływała zainteresowanie?	
Czy grupa wykonała wybrany wyrób gotowy?	
Czy grupa przygotowała przepis na wybrany wyrób gotowy pozostałym uczniom klasy?	

Załącznik nr 4: Karta samooceny wkładu w pracę grupy:

Kryteria oceny	1	2	3	4	5
Czy byłem zaangażowany w układanie planu pracy przez grupę?					
Czy starałem się wpływać na decyzje grupy?					
Czy zastanawiałem się nad argumentami zgłaszanymi przez inne osoby?					
Czy wywiązałem się z przyjętych w grupie zobowiązań?					
Czy byłem zaangażowany w pracę grupy?					
W jakim stopniu to, co zrobiłem w grupie odpowiada moim możliwościom?					



# SCENARIUSZ ZAJĘĆ

**Autor:** mgr inż. Małgorzata Rochmińska, mrg inż. Robert Sadowski

**Przedmiotów:** pracownia technologiczna

**Temat:** Kuchnia portugalska – od dania głównego do deseru

## Cel kształcenia

### Cel ogólny:

Kształcenie umiejętności sporządzania wybranych potraw kuchni portugalskiej.

### Cele szczegółowe:

Uczeń musi umieć:

- wymienić produkty charakterystyczne dla kuchni portugalskiej,
- scharakteryzować techniki przygotowania potraw,
- wymienić kilka potraw kuchni portugalskiej,
- sporządzić zaproponowane potrawy,
- wykonywać ćwiczenia zgodnie z zasadami higieny i bezpieczeństwa.

Uczeń powinien umieć:

- dobierać odpowiednie surowce do sporządzania potraw,
- wykorzystać wiedzę teoretyczną przy produkcji potraw,
- dekorować sporządzone potrawy według wskazówek receptury,
- dobierać techniki sporządzania potraw na podstawie receptur,
- zaproponować sposoby podania potraw.

Uczeń może umieć:

- proponować sporządzenie innych potraw kuchni portugalskiej według własnych receptur.

### Środki dydaktyczne:

- receptury (załącznik 1, 2, 3),
- prezentacja multimedialna.

### Dominujące metody nauczania:

- pokaz,
- wykład,
- ćwiczenia praktyczne.

### Forma organizacji pracy uczniów:

- praca w grupach.

### Przebieg zajęć:

#### 1. Czynności organizacyjne

- a. sprawdzenie listy obecności,
- b. sprawdzenie przygotowania uczniów do zajęć (zapaski, identyfikatory),
- c. wyznaczenie dyżurnych.

#### 2. Wprowadzenie do tematu.

- a. Powtórzenie wiadomości na temat poznanych kuchni europejskich.

#### 3. Prezentacja multimedialna

- a. ogólna charakterystyka kuchni portugalskiej,
- b. podstawowe surowce stosowane w kuchni portugalskiej,
- c. dominujące techniki przygotowania potraw,
- d. przyprawy stosowane w kuchni portugalskiej,
- e. omówienie wybranych potraw kuchni portugalskiej.

#### 4. Ćwiczenia praktyczne.

Uczniowie w oparciu o recepturę (załączniki 1,2, lub 3) sporządzają potrawy:

- Caldo verde (zielony rosół) – załącznik 1
- Francesinha – załącznik 2
- Ovos moles – jajo w rybie – załącznik 3

#### 5. Podsumowanie lekcji.

- a. Podsumowanie wiadomości nt. sporządzanych potraw
- b. Ocena wykonanych potraw.

### ZAŁĄCZNIK nr 1

#### Caldo verde

**Caldo verde** to zupa pochodząca z prowincji **Minho** w północnej Portugalii. Jest to rodzaj **gęstego rosółu z kapusty, o zielonym kolorze**. Dziś jest to ulubiona tradycyjna potrawa, która jest serwowana nie tylko w Portugalii, ale też za granicą. **Od 2011 roku caldo verde uznawane jest za jedno z 7 cudów gastronomii portugalskiej**. Caldo Verde **podaje się podczas okazji świątecznych**, np. na ślubach, urodzinach, imprezach, czy świętach religijnych. W dniu św. Jana jest obowiązkowym daniem w stole świątecznym. Spożywa się ją również w wigilię Bożego Narodzenia po północy. Czasem serwuje się je jako pierwsze danie obiadowe, obok obowiązkowego wina.

#### Normatyw surowcowy:

- ½ kg ziemniaków
- około 2–3 garści posiekanego jarmużu, szpinaku
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 biała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1–2 łyżeczki wędzonej papryki (do zupy i do podania)
- sól, pieprz

#### Wykonanie

1. W garnku o grubym dnie podsmaż na oliwie posiekaną drobno cebulkę oraz starty na tarce czosnek.
2. Dodaj obrane i pokrojone w kostkę wcześniej ziemniaki i podsmaż je przez około 10 minut razem z cebulką.
3. Następnie zalej całość bulionem i gotuj do czasu, aż ziemniaki będą miękkie.
4. W garnku zmiksuj na krem blenderem ręcznym.
5. Następnie dodaj posiekane kawałki jarmużu lub szpinaku.
6. Gotuj kilka minut, aż warzywa zmiękną i będą miały jasnozielony kolor.
7. Zupę dopraw pieprzem i solą.





## ZAŁĄCZNIK nr 2

### Francesinha

Francesinha to nazwa popularnej kanapki. Popularna kanapka, która pochodzi z miasta Porto. To najwyczejniejszy w świecie tost przerobiony na wyrefinowane danie Portugalii.

#### W skład klasycznej francesinhy wchodzi:

- dwie kromki tostowego chleba,
- szynka,
- cienki, dość krwisty stek
- plasterki łatwo rozpuszczającego się żółtego sera.

Z podanych produktów układa się sandwicza (szynka powinna leżeć na steku), a górną kromkę chleba dodatkowo pokrywa się serem, tak aby roztopiając się pokrył brzegi.

Kanapkę wstawia się na moment do piekarnika, a następnie polewa sosem na bazie piwa z dodatkiem papryczek piri piri, pomidorów i porto. Francesinha ma jednak wiele wariacji. Wewnątrz zamiast steku może się znaleźć kiełbasa, mielonka i inne mięsa. W barach portugalskich dookoła tak przygotowanej kanapki utopione są dodatkowo niezliczone ilości frytek. Bardzo sycący posiłek...



## ZAŁĄCZNIK nr 2

### OVOS MOLES – JAJO W RYBIE

Ovos moles to kwintesencja portugalskiej miłości do jajek, ovos moles, nawet przypomina je wyglądem. Masa z żółtek i cukru, o wściekle żółtym kolorze, jest ukryta w skorupce z delikatnego ciasta opłatkowego, które najczęściej przybiera kształty muszelek i ryb. Ovos moles to prawdziwa chluba kuchni portugalskiej, sprzedaje się je w ręcznie malowanych drewnianych beczułkach.

#### Składniki na 10 porcji

- 8 żółtek
- 1 i 1/4 szkl. cukru
- 1/3 szkl. wody



#### Sposób przygotowania

1. Do garnka wlewamy wodę i wsypujemy cukier następnie, na wolnym ogniu podgrzewamy mieszając do momentu kiedy cukier będzie całkowicie rozpuszczony. Zestawiamy z ognia.
2. Żółtka ubijamy mikserem, gdy zaczną gęstnieć dodajmy wystudzoną wodę z cukrem powoli i ciągle mieszając.
3. Następnie całość podgrzewamy na wolnym ogniu - mieszamy stale - aż zgęstnieje, ważne by nie dopuścić do zagotowania masy. Rozlewamy do kubeczków najlepiej małych.
4. Podajemy posypane cukrem

## Polско-francuski słownik gastronomiczny

### Pratique cuisine - Tenue de travail - Tenue Professionnelle

Czapka - **Toque/Charlotte/Calot**  
Kurtka kucharska - **Veste de cuisine**  
Fartuch - **Tablier**  
Spodnie kuchenne - **Pantalon de cuisine**  
Obuwie ochronne - **Chaussures de sécurité**  
3 wymagane reguły: ubrania robocze powinny być zawsze: własne, czyste i wyprasowane -  
**3 règles à respecter: la tenue de travail doit être toujours: propre, complète et repassée**

### Technologie cuisine - Technologie Professionnelle

Książka kucharska - **Livre de cuisine**  
Notes - **Cahier de notes**  
Segregator - **Protège/Porte documents ou classeur**  
Słownik - **Dictionnaire**  
Słownik osobisty - **Dictionnaire personnel**  
Piórniki - **Trousse complète**

### Matériaux utilisés en cuisine

Metal - **Métal**  
Stal nierdzewna - **Inox**  
Miedź - **Cuivre**  
Plastik - **Plastique**  
Szkło - **Verre**  
Marmur - **Marbre**  
Drewno - **Bois**

### Grand matériel en cuisine

Wyciąg/Okap - **Hotte**  
Piekarnik - **Four**  
Grill - **Gril**  
Frtytkownica - **Friteuse**  
Płaski grill - **Plancha**  
Płyta kuchenna - **Plaque de minotage/Plaque de cuisson**  
Kominiek gazowy - **Foyer à gaz**  
Kąpiel wodna - **Bain-Marie**  
Płyta grzewcza - **Chauffe plat/Chauffe assiettes**  
Lodówka - **Frigo/Réfrigérateur**  
Chłodnia - **Chambre froide**  
Zamrażarka - **Congélateur**  
Szokownik - **< Cellule > de refroidissement rapide**  
Szafa - **Armoire/Placard**  
Półka - **Étagère**  
Stanowisko pracy - **Poste de travail**  
Zlew + Kran - **Évier + Robinet**  
Pojemnik na warzywa - **Bac à légumes**  
Komora zmywająca - **Bac à plonge**  
Drabinka kuchenna - **Échelle de cuisine**  
Wózek przypraw - **Chariot à épices**  
Mikser - **Batteur-mélangeur**  
Waga - **Balance**  
Wydawka - **Passe**  
Lampy ciepłne - **Lampes Chauffantes**  
Salamander - **Salamandre**



## Coutellerie, petits matériels et outillage

Nóż - **Couteau**  
Nóż szefa - **Couteau du Chef/Eminceur**  
Nóż do trybowania - **Couteau désosseur**  
Nóż jarzyniak - **Couteau d'office**  
Nóż do filetowania soli - **Couteau Filet de sole**  
Nóż do chleba - **Couteau scie/ Couteau à pain**  
Obieraczka - **Econome**  
Nożyczki - **Ciseaux**  
Szpatułka - **Spatule**  
Rózga - **Fouet**  
Chochla - **Louche**  
Mała łyżka wazowa z dziubkiem - **Pochon**  
Łyżka cedzakowa - **Ecumoire**  
Łyżka cedzakowa drobna - **Araignée**  
Wałek - **Rouleau**  
Łyżka - **Cuillère**  
Maa łyżeczka - **Petite cuillère**  
Widelec - **Fourchette**  
Szczypce - **Pince**  
Termometr - **Thermomètre**  
Igła do zszywania kurczaka - **Aiguille à brider**  
Ostrzałka - **Fusil**  
Forma do tarty - **Cercle à tarte/Moule**  
Pudełko - **Boîte**  
Wiadro - **Seau**

## Aliments

Ryba - **Poisson**  
Mięso - **Viande**  
Drób - **Volaille**  
Kurczak - **Poulet**  
Kaczka - **Canard**  
Indyk - **Dinde**  
Gęś - **Oie**  
Królik - **Lapin**  
Wołowina - **Bœuf**  
Jagnięcina - **Agneau**  
Kozą - **Chèvre**  
Wieprzowina - **Porc**  
Szyńka - **Jambon**  
Słonina/Boczek - **Lard**  
Żaby - **Grenouilles**  
Ślimaki - **Escargots**  
Smalec - **Saindoux**  
Masło - **Beurre**  
Margaryna - **Margarine**  
Mleko - **Lait**  
Śmietanka - **Crème**  
Kwaśna śmietanka - **Crème fraîche**  
Ser biały - **Fromage blanc**  
Jogurt - **Yaourt**  
Jajko - **Œuf**  
Białko jaja - **Blanc d'œuf**  
Żółtko jaja - **Jaune d'œuf**  
Olej - **Huile**  
Oliwa z oliwek - **Huile d'olives**  
Ocet - **Vinaigre**  
Wino białe/czerwone/różowe - **Vin blanc/ Rouge/ rose**  
Miód - **Miel**

## Matériel mobile de cuisine

Rondel - **Casseroles/Rondeau**  
Duży rondel - **Russe**  
Patelnia - **Sautoir/Sauteuse**  
Garnek - **Marmite**  
Pojemnik na odpady - **Plaque à débarrasser**  
Pojemnik do pieczenia - **Plaque à rôtir**  
Pojemnik GN - **Plaque/Bac GN**  
Miska - **Cul de poule**  
Pokrywka - **Calotte/Couvercle**  
Skrzynka/Taca - **Bac**  
Miarka - **Verre mesureur**  
Durszlak - **Passoir**  
Chińczyk (sitko) - **Chinois**  
Sito - **Tamis**  
Dyspenser - **Chinois piston**  
Ruszt - **Grille**  
Deska do krojenia - **Planche à découper**  
Tarka - **Râpe**  
Mandolina - **Mandoline**  
Skrzynka na produkty - **Cagette/Caisse**  
Kadź/Kociołek - **Bol/Cuve**  
Taca - **Plateau**

## Aliments

Sól - **Sel**  
Sól gruba - **Gros sel**  
Pieprz - **Poivre**  
Pieprz ziarnisty - **Poivre en grains**  
Kasza - **Semoule**  
Ziemniaki - **pommes de terre**  
Ryż - **Riz**  
Cukier ziarnisty - **Sucre semoule**  
Cukier puder - **Sucre glace**  
Mąka - **Farine**  
Drożdże - **Levure**  
Panierełka - **Chapelure**  
Orzechy - **Noix**  
Orzech laskowy - **Noisette**  
Migdał - **Amande**  
Kokos - **Noix de coco**  
Pistacja - **Pistache**  
Czekolada - **Chocolat**  
Kakao - **Cacao**  
Herbata/Kawa - **Thé/Café**  
Wanilia - **Vanille**

## Fruits et légumes

Jabłko - **Pomme**  
Gruszka - **Poire**  
Cytryna - **Citron**  
Limonka - **Citron vert**  
Pomarańcza - **Orange**  
Grejpfrut - **Pamplemousse**  
Banan - **Banane**  
Mango - **Mangue**  
Arbuz - **Pastèque**  
Śliwka - **Prune/Quetsche**  
Mirabelka - **Mirabelle**  
Wiśnia - **Cerise**  
Brzoskwinia - **Pêche**  
Morela - **Abricot**  
Truskawka - **Fraise**  
Malina - **Framboise**  
Jeżyna - **Mure**  
Jagody - **Myrtilles**  
Porzeczka - **Groseille**  
Czarna porzeczka - **Cassis**  
Winogrono białe/czerwone - **Raisin Blanc/Rouge**  
Rodzynki - **Raisin sec**  
Mandarynka - **Mandarine**  
Czosnek - **Ail**  
Cebula - **Oignons**  
Szalotka - **Echalote**  
Marchewka - **Carotte**  
Seler/Seler naciowy - **Cèleri rave/en branches**  
Pory - **Poireaux**  
Rzepa - **Navet**  
Ziemniaki - **Pommes de terre**  
Burak - **Betterave**  
Rzodkiewka - **Radis**  
Sałata - **Salade**  
Szpinak - **Epinards**  
Grzyby - **Champignons**  
Pieczarki - **Champignons de Paris**  
Kapusta zielona/biała/czerwona - **Chou vert/blanc/rouge**  
Kalarepa - **Chou rave**  
Kalafior - **Chou-fleur**  
Groszek - **Petits pois**  
Fasolka szparagowa - **Haricots Verts**  
Cukinia - **Courgette**  
Bakłażan - **Aubergine**  
Pomidory - **Tomates**  
Ogórek - **Concombre**  
Patisson - **Pâtisson**  
Dyńa - **Potiron/Potimarron**  
Tymianek - **Thym**  
Liść laurowy - **Laurier**  
Rozmaryn - **Romarin**  
Bazylika - **Basilic**  
Oregano - **Origan**  
Kolendra - **Coriandre**  
Koper - **Aneth**  
Szałwia - **Sauge**  
Cebula - **Ciboulette**  
Cebula dymka - **Cébettes**  
Pietruszka - **Persil**  
Mięta - **Menthe**  
Brukselka - **Choux de Bruxelles**

## Fruits et légumes

Brokuły - **Brocolis**  
Szczaw - **Oseille**  
Roszponka - **Mâche**  
Rukola - **Roquette**  
Eudywia - **Endive**

## Autres

Sufit - **Plafond**  
Ziemia/podłoga - **Sol**  
Ściana - **Mur**  
Drzwi - **Porte**  
Okno - **Fenêtre**  
Szyba - **Vitre**  
Płytki - **Carrelage**  
Kosz - **Poubelle**  
Worek na śmieci - **Sac poubelle**  
Papier do pieczenia - **Papier cuisson**  
Folia aluminiowa - **Papier aluminium**  
Strecz - **Film alimentaire/étirable**  
Umyć naczynia - **Faire la vaisselle/la plonge**  
Zmywający - **Plongeur**  
Pranie/oczyszczanie - **Laver/Nettoyer**  
Szczotka - **Brosse**  
Ściągaczka - **Raclette**  
Ścierka - **Torchon/Lavette**  
Druciak - **Paille de fer**  
Płyn do mycia naczyń - **Produit/Liquide vaisselle**  
Mycie naczyń/zmywak - **Plonge**  
Rękawice jednorazowe - **Gants jetables**  
Talerz płaski - **Assiette plate**  
Talerz głęboki - **Assiette creuse**  
Okrągły/Prostokątny/Kwadratowy/Trójkątny - **Rond/Rectangulaire/Carre/Triangulaire**

słowniczek opracowany przez uczniów,  
korekta mgr Małgorzata Czyżyk



# Słowniczek francusko-polski

**Toque** – czapka papierowa  
**Charlotte** – budyniówka  
**Calot** – furażerka  
**Veste de cuisine** – bluza kucharska  
**Tablier** – fartuch, zapaska  
**Pantalon de cuisine** – spodnie kucharskie  
**Chaussures de sécurité** – buty ochronne

**3 règles à respecter: la tenue de travail doit être toujours propre, complète et repassée**  
– 3 reguły obowiązujące: czysty kompletny, wyprasowany strój

**Livre de cuisine 36,00** – książka kucharska  
**Cahier de notes** – dzienniczek ucznia, zeszyt ocen, notatnik  
**Protège/Porte documents ou classeur** – koszula na dokumenty, klasser  
**Dictionnaire** – słownik  
**Dictionnaire personnel** – słownik osobisty  
**Trousse complète** – piórniki wyposażony

**Métal** – metal  
**Inox** - stal nierdzewna  
**Cuivre** – miedź  
**Plastique** – plastik  
**Verre** – szkło  
**Marble** – marmur  
**Bois** – drewno

**Hotte** – okap  
**Four ( Mixte/Vapeur )** - piec  
**Gril** – grill  
**Friteuse** – frytownica  
**Plancha** – deska  
**Plaque de mijotage/ Plaque de cuisson** – płaski grill/ płyta kuchenna  
**Foyer à gaz** – kuchnia gazowa  
**Bain Marie** – kąpiel wodna  
**Chauffe plat/Chauffe assiettes** – szafa grzewcza  
**Frigo/Réfrigérateur** – lodówka  
**Chambre froide** – chłodnia  
**Congélateur** – zamrażarka  
**<< Cellule>> de refroidissement rapide** – szokownik  
**Armoire/ Placard** – szafa  
**Étagère** – stojak

**Poste de travail** – stanowisko pracy  
**Evier + robinet** – zlew + kran  
**Bac à légumes / Bac à plonge** – pudełko na warzywa  
**échelle de cuisine** – stojak na talerze  
**Chariot/Chariot à épices** – wózek / wózek na przyprawę  
**Batteur mélangeur** - robot kuchenny  
**Balance** – waga  
**Passe** – wydawka  
**Lampes Chauffantes** – lampy ogrzewające  
**Salamandre** – salamander

**Plafond** – sufit  
**Sol** – podłoga  
**Mur** – mur  
**Porte** – drzwi  
**Fenêtre** – okno  
**Vitre** – witraż  
**Carrelage** – płytki  
**Poubelle** – śmietnik  
**Sac poubelle** – worek na śmieci  
**Papier cuisson** – papier do pieczenia  
**Papier aluminium** – aluminium  
**Film alimentaire / Film étirable** – folia spożywcza  
**Faire la vaisselle/Faire la plonge** – naczynie zmywać  
**Plongeur** – zmywający  
**Laver/Nettoyer** – myć  
**Brosse** – szczotka  
**Raclette** – ściągacz  
**Torchon** – ścierka  
**Lavette** – szmatka  
**Paille de fer** – druciak  
**Produit / Liquide vaisselle** – produkt do zmywania  
**Plonge** – zmywarka  
**Gants jetables** – rekawiczki jednorazowe  
**Assiette plate** – talerz płaski  
**Assiette creuse** – talerz głęboki  
**Rond/Rectangulaire/Carré/Triangulaire** – okrągły/prostokątny/kwadratowy/trójkątny

**Casseroles** – garnek  
**Russe** – rondel  
**Sautoir /Sauteuse** – patelnia  
**Marmite** – garnek  
**Rondeau** – rondel  
**Plaque à débarrasser** – blacha na odpady  
**Plaque à rotir** – blacha do pieczenia  
**Plaque / Bac GN ( Gastro Normes)** – blacha GN  
**Cul de poule** – miska  
**Calotte** – miska  
**Couvercle** – pokrywka  
**Bac** – pojemnik  
**Verre mesureur** – dzbanek z miarką  
**Passoir** – durszlak  
**Chinois** – chińczyk  
**Chionis étamine** – sitko  
**Tamis** – sito  
**Chinois piston** – nalewak do sosów, dispenser  
**Grille** – grill, kratka do pieca  
**Plaque de cuisson** – płyta grzewcza  
**Planche à découper** – deska do krojenia  
**Rape** – tarka  
**Mandoline** – mandolina  
**Cagette /Caisse** – skrzynka  
**Bol / Cuve** – miska  
**Plateau** – taca

**Couteau** – nóż  
**Couteau du Chef / Eminceur** – nóż do siekania  
**Couteau désosseur** – nóż do trybowania

**Couteau d' office** – mały nożyk  
**Couteau Filet de sole** – nóż do filetowania  
**Couteau scie / Couteau a pain** – nóż z ząbkami  
**économé** – obierak  
**Ciseaux** – nożyczki  
**Spatule** – szpatułka  
**Fouet** – różga  
**Louche** – duża wazowa  
**Pochon** – mała wazowa  
**écumoire** – cedzakowa  
**Araignée** – cedzak  
**Rouleau** – wałek  
**Cuillère** – łyżka  
**Petite cuillère** – mała łyżeczka  
**Fourchette** – widelec  
**Pince** – szczypce  
**Thermomètre** – termometr  
**Aiguille à brider** – szpilka do wiązania mięsa  
**Fusil** – ostrzałka  
**Cercle à tarte** – krążek na tarty  
**Moule** – forma  
**Boîte** – pojemnik  
**Seau** – wiadro

**Poivron** – papryka  
**Tomate** – pomidor  
**Concombre** – ogórek  
**Pâtisson** – patisson  
**Potiron / Potimarron** – dynia  
**Thym** – tymianek  
**Laurier** – liść laurowy  
**Romarin** – rozmaryn  
**Basilic** – bazylija  
**Origan** – oregano  
**Coriandre** – kolędra  
**Aneth** – koperek  
**Sauge** – szalwia  
**Ciboulette** – szczypiorek  
**Cébettes** – mała cebulka  
**Persil** – pietruszka  
**Cerfeuil** – trybula  
**Menthe** – mieta  
**Ail** – czosnek  
**Pignons de pin** – orzeszki pini  
**Choux de Bruxelles** – brukselka  
**Choux Romanesco** – pekińska  
**Brocolis** – brokuły  
**Oseille** – szczaw  
**Mâche** – roszponka  
**Roquette** – rukola  
**Endive** – cykoria

**Poisson** – ryba  
**Viande** – mięso  
**Volaille** – drób  
**Poulet** – kurczak  
**Canard** – kaczka  
**Dinde** – indyk  
**Oie** – gęś  
**Lapin** – królik  
**Boeuf** – wołowina  
**Agneau** – jagnięcina  
**Chèvre** – koza  
**Porc** – świnia

**Jambon** – szynka  
**Lard** – boczek  
**Grenouilles** – żaba  
**Escargots** – ślimak  
**Beurre** – masło  
**Margarine** – margaryna  
**Lait** – mleko  
**Crème** – śmietanka  
**Crème fraîche** – śmietana kwaśna  
**Fromage blanc** – serek  
**Yaourt** – jogurt  
**Ceuf** – jajka  
**Blanc d' oeuf** – białko  
**Jaune d' oeuf** – żółtko  
**Huile** – olej  
**Huile d' olives** – oliwa z oliwek  
**Vinaigre** – ocet  
**Vin blanc / rosé / rouge** – wino białe / różowe  
**Miel** – miód  
**Sel** – sól  
**Gros sel** – gruba sól  
**Poivre** – pieprz  
**Poivre en grains** – pieprz ziarnisty  
**Semoule** – semulina  
**Pâtes** – makaron  
**Riz** – ryż  
**Sucre glace** – cukier puder  
**Farine** – mąka  
**Levure** – proszek do pieczenia  
**Chapelure** – bułka tarta  
**Noix** – orzech włoski  
**Noisette** – orzech laskowy  
**Amande** – migdały  
**Noix de coco** – orzech kokosowy  
**Pistache** – pistacja  
**Chocolat** – czekolada  
**Cacao** – kakao  
**Thé/Café** – herbara / kawa  
**Vanille** – wanilia

**Pomme** – jabłko  
**Poire** – gruszka  
**Citron** – cytryna  
**Citron vert** – limonka  
**Orange** – pomarańcz  
**Pamplemousse** – grapefruit  
**Kiwi** – kiwi  
**Banane** – banan  
**Ananas** – ananas  
**Mangue** – mango  
**Pastèque** – arbuz  
**Melon** – melon  
**Avocat** – avocado  
**Prune** – śliwka  
**Mirabelle** – mirabelka  
**Cerise** – czereśnia  
**Pêche** – brzoskwinia  
**Abricot** – morela  
**Fraise** – truskawka  
**Framboise** – malina  
**Mûre** – jeżyna  
**Myrtille** – jagoda  
**Groseille** – porzeczka  
**Cassis** – czarna porzeczka



Pomelos – pomelo  
Raisin Blanc / Rouge – winogrono  
Raisin sec – rodzynki  
Mandarine – mandarynki  
Clémentine – klemantynki  
Marrons – kasztan  
Ail – czosnek  
Oignons – cebula  
échalote – e szalotka  
Carotte – marchew  
Céleri rave / en branches – seler korzeń/ naciowy  
Poireau – por  
Navet – rzepa

Pommes de terre (pdt) – ziemniaki  
Betterave – burak  
Radis – rzodkiewka  
Salade – sałata  
épinards- szpinak  
Champignons – grzyby  
Champignons de Paris – pieczarki  
Chou vert / blanc / rouge – kapusta zielona / biała / czerwona  
Chou fleur – kalfior  
Petits pois – groszek  
Haricot vert – fasolka  
Courgette – cukinia  
Aubergine – kabaczek

słowniczek opracowany przez uczniów,  
korekta mgr Małgorzata Czyżyk

## SPRAWOZDANIA UCZNIÓW Z FRANCJI I PORTUGALII

### Mobilni na rynku europejskim

„Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego” realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ sektor Kształcenie i szkolenia zawodowe”.

W dniach 11.06 – 24.06.2017 r. młodzież klas drugich z Zespołu Szkół Gastronomicznych wraz z opiekunami z Panią Dorotą Andrzejewską i Panią Agnieszka Stępień w ramach Projektu Erasmus+ zdobywali wiedzę i doświadczenie u pracodawców portugalskich.

W ciągu dwóch tygodni uczniowie pełnili funkcję pomocników kucharzy, uczestniczyli w przygotowaniu potraw a także prezentowali swoje umiejętności na barze i przy obsłudze gości. Codziennie uczestniczyli również w lekcjach z języka portugalskiego, co owocowało możliwością porozumienia się ze swoimi przełożonymi w ich ojczystym języku.

W czasie wolnym młodzież zwiedzała miasto, poznawała smaki potraw regionalnych a także chętnie spędzała wolny czas na plaży.

Niestety dwa tygodnie minęły szybko ale młodzież wróciła z nowymi doświadczeniami kulinarnymi oraz fascynacją nową kulturą.

#### Wspomnienia...

Nasza przygoda rozpoczęła się o godzinie 2 w nocy pod szkołą gdzie czekał na nas bus, który zawiózł nas na lotnisko w Warszawie. Większość z nas po raz pierwszy była na lotnisku. Na początku ogromny stres związany z odprawą, ale już za bramkami odetchnęliśmy z ulgą – na pewno polecimy. Ogromnym przeżyciem był pierwszy w życiu start – wrażenie niesamowite, gdy tak ogromna maszyna unosi się w górę, później niezwykle spokojny lot i szczęśliwe lądowanie.

Na lotnisku czekali na nas opiekunowie z organizacji EUROMOB i niezwłocznie przewieźli nas do miejsca zakwaterowania. Po przyjeździe do hostelu i rozpakowaniu z zaciekawieniem zwiedzaliśmy miasto Póvoa de Varzim i oczywiście skierowaliśmy swoje kroki nad ocean.

Gdy po raz pierwszy spróbowałyśmy portugalskich potraw było wiadome że zarówno praca jak i konsumpcja będzie samą przyjemnością.

W poniedziałek z samego rana poszliśmy do Tasca da Maria gdzie zostałyśmy oprowadzone po miejscu pracy, przeszkolone z zakresu BHP i rozpoczęłyśmy pracę. Każdego dnia uczyłyśmy się czegoś nowego nie tylko z zakresu gastronomii, ale również kultury spożywania posiłków w Portugalii, poznawałyśmy ciekawych ludzi nie tylko Portugalczyków. Duże wrażenie zrobiła na nas Maria, która urodziła się i wychowała w Brazylii a do Portugalii trafiła za głosem serca, kobieta kochająca gotować i tworzyć arcydzieła na talerzach. Przyrządzałyśmy głównie desery, dania kuchni narodowej, które później były serwowane w restauracji. Nasza praca była oceniana przez kolegów i opiekunów ponieważ wszyscy stółowali się u nas.

Każdego dnia po jakże ciekawej pracy wracaliśmy na lekcje Portugalskiego ucząc się podstawowych słów w tym języku, a wieczorami mogliśmy zwiedzać okolice i kupić pamiątki. W sobotę na wycieczce zobaczyliśmy jedno z piękniejszych miast Porto, nie było tam miejsca, które by nas nie zaciekało. Największe wrażenie wywarł na nas rejs statkiem. Następnego dnia zwiedziliśmy równie piękne miejsce - Brage. Zobaczyliśmy wiele pięknych kościołów i miejsce gdzie rozpoczęła się historia Portugalii - zamki. Kolejny tydzień minął nam jak sen, od rana w pracy a później odpoczywaliśmy, każdego dnia cieszyliśmy się piękną pogodą leżąc na plaży i kąpiąc się w oceanie. Niestety dwa tygodnie minęły szybko i trzeba było wracać. Będziemy bardzo miło wspominać czas spędzony tutaj, dziękujemy za doświadczenie jakie uzyskaliśmy, myślimy, że to doświadczenie pozwoli nam się odnaleźć nie tylko w naszej szkole, ale również, tak daleka podróż przestała być barierą nie do pokonania, a ludzie z innych kultur są tak samo otwarci i przyjaźni jak my.

Karolina Pankowska i Martyna Kopera

### Staż zagraniczny uczniów w szkole CFA Louis Prioux w Bar le Duc we Francji.

W dniach 11.09.- 22.09.2017 r. trzecia z kolei - 19 osobowa grupa uczniów pod opieką p. Małgorzaty Goślowskiej i p. Agaty Włazińskiej uczestniczyła w stażu zagranicznym w szkole CFA Louis Prioux w Bar le Duc we Francji w ramach projektu „Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego” - realizowanego ze środków PO WER na zasadach Programu Erasmus+ sektor: Kształcenie i szkolenia zawodowe „Mobilni na rynku europejskim”.

Naszym mentorem stażu był p. Wojtek Jaworski – absolwent naszej szkoły, a obecnie nauczyciel zawodu w szkole francuskiej CFA. .

W czasie trwania stażu odbyliśmy warsztaty kulinarne z kuchni regionalnej z zakresu sporządzania ciast – deserów francuskich, sporządzania przystawek oraz z zakresu nowoczesnych technik gastronomicznych.



Uczestniczyliśmy również w wycieczkach edukacyjnych:



- do Szampanii / zapoznaliśmy się z metodami produkcji i przechowywania szampana oraz uczestniczyliśmy w jego degustacji.



- do Farmy Ślimaka / zapoznaliśmy się z hodowlą ślimaka oraz uczestniczyliśmy w ich degustacji.



- do fabryki kryształu w Baccarat .



- do Verdum / wycieczka przybliżająca fakty historyczne z czasów pierwszej wojny światowej.



Wyjazd ten wzbogacił naszą wiedzę i umiejętności praktyczne . Uświadomił nam również, że nauka języka obcego jest bardzo ważna , ponieważ zwiększy nasze szanse w przyszłości na zatrudnienie nie tylko na rynku krajowym, ale i zagranicznym.

Opracowali uczniowie 3 mobilności we Francji pod opieką: mgr inż. Małgorzaty Gośławskiej i Agaty Włazińskiej.

## SPRAWOZDANIE NAUCZYCIELI

### Job shadowing w Portugalii

Trzecia grupa nauczycieli kształcenia praktycznego i przedmiotów zawodowych odbyła staż/ job shadowing w Portugalii w ramach projektu Mobilni na rynku europejskim – Staże zagraniczne dla uczniów i absolwentów szkół zawodowych oraz mobilność kadry kształcenia zawodowego na zasadach Programu Erasmus +. Odbył się on w dniach 26.06-30.06.2017r.

Celem projektu było praktyczne szkolenie z zakresu kuchni portugalskiej (w szczególności regionu Minho), nabycie nowych kompetencji zawodowych oraz poznanie systemu szkolnictwa zawodowego Portugalii.

Podczas pobytu zapoznaliśmy się z ofertą gastronomiczną regionu, odbyliśmy kulinarne zajęcia warsztatowe, które obejmowały następującą tematykę: typowe dania rybne i owoce morza, dania mięsne, wyroby garmażeryjne, tradycyjne desery portugalskie, przystawki portugalskie zwane petiscos, przyprawy stosowane w kuchni portugalskiej.

Zajęcia warsztatowe odbywały się w restauracji Tosca de Maria, której właściciele wykazali się wysokim kunsztem kulinarnym. Liczne dania główne, przystawki, desery, które nam zaprezentowano, nie mają sobie równych. Wspólne przygotowywanie rozmaitych potraw oraz degustacja przybliżyły nam kuchnię portugalską, jej bogactwo i oryginalność.

Odwiedziliśmy również targ, którego stragany obfitowały w produkty pochodzące od lokalnych dostawców: świeże owoce, warzywa oraz ryby i owoce morza.

W Lizbonie próbowaliśmy babeczek Pasteis de Belem. Właśnie w dzielnicy Lizbony - Belem powstały słynne babeczki, sprzedawane obok Klasztoru Hieronimitów od 1837 roku. Produkuje się je według starej receptury, którą zna tylko kilka osób na świecie. Zgodnie z tradycją posypuje się je cynamonem i cukrem pudrem.

W Aveiro uczestniczyliśmy w pokazie sporządzania ovos moles, czyli tradycyjnego portugalskiego przysmaku przygotowywanego na bazie żółtek i cukru, podawanego w opłatku. Można ich spróbować w całej Portugalii, ale te w Aveiro są najsłynniejsze.

Spróbowaliśmy regionalnych potraw portugalskich na targach żywności Paço dos Arcos - Gastronomy Fair.

Jeden dzień spędziliśmy w Porto – mieście, z którego pochodzi jedno z najsłynniejszych win świata. Portwein może być wytwarzane wyłącznie w północnej części Portugalii, w dolinie rzeki Douro – starym okręgu winiarskim. Nazwa wina pochodzi nie od miejsca gdzie znajdują się winnice, tylko od miejsca gdzie leżakuje – piwnice znajdują się właśnie w Porto.

Lizbona, Fatima, Porto, Braga to miasta tętniące życiem, o cudownym klimacie. Nawet kawa jest tam wyjątkowa. Będziemy pamiętać smak café pingado – małej czarnej kawy z kroplą mleka, oraz pingo – małej kawy z mleczną pianką.

Pozostaną wspomnienia, ale przede wszystkim nowe umiejętności, wiedza i doświadczenie, którymi podzielimy się z naszymi uczniami.

Opracowała: mgr inż. Katarzyna Bulińska, nauczyciel przedmiotów zawodowych.



## UPOWSZECHNIANIE – SPIS STRON INTERNETOWYCH

Materiały opracowane w wersji elektronicznej zostały upowszechnione na:

<http://www.gastronomik.neostrada.pl/#>

<http://gastronomik-lodz.blogspot.com/2017/01/warsztaty-kulinarne-w-portugalii.html>

<http://gastronomik-lodz.blogspot.com/2017/02/warsztaty-kulinarne-w-portugalii-cd.html>

<http://gastronomik-lodz.blogspot.com/2017/02/ovos-moles.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=YlnMFMmjNgg&t=102s>

<https://www.youtube.com/watch?v=GLp4qdGshGw>

## Spis treści

1.	Strona tytułowa	1
2.	Wstęp	2
3.	Cel projektu	3
4.	Nasi partnerzy	4
5.	Efekty projektu	8
6.	Program stażu	10
7.	Przepisy kulinarne portugalskie i francuskie	15
8.	Scenariusze zajęć 1, 2, 3	24
9.	Słowniczki: polsko-francuski i francusko-polski	35
10.	Sprawozdania uczniów z Francji i Portugalii	40
11.	Sprawozdanie nauczycieli	43
12.	Upowszechnianie – spis stron internetowych	44







