

# **Bucătăria**

- **Vase, ustensile, dispozitive, aparate**
- **Factori de confort,**
- **Norme de igienă în activitățile din bucătărie**

**Bucătăria** este spațiul amenajat pentru prepararea hranei, pentru depozitarea parțială a materiilor prime și, eventual, pentru servirea mesei.

### **Dotări:**

- vase, ustensile, dispozitive, aparatele electrocasnice, vesela, pahare, tacâmuri;
- rețele de utilități: apă, electricitate, gaze naturale, canalizare și o bună aerisire;
- mobilier de bucătărie;
- în amenajarea spațiului să se țină seama de spațiul de pregătire propriu-zis, de depozitare și, de multe ori, de servire a mesei.

### **Vasele**

- recipiente în care se prepară mâncarea: din tablă emailată, inox, sticlă termoizolantă, ceramică;
- sunt preferate cele din inox pentru că sunt rezistente, ușor de întreținut și nu modifică calitatea alimentelor.



## Dispozitive:

- se folosesc pentru executarea mai rapidă și mai ușoară a unor activități;
- pot fi: dispozitiv pentru tăiat ceapă sau usturoi, pentru curățat cartofi, pentru scos dopuri, pentru desfacerea cutiilor de conservă etc.



## Ustensilele

- sunt obiecte folosite la prepararea alimentelor;
- strecurătoarea, spumieră, palete pentru pregătirea piureului, răzătoare, trusa formată din polonic, telul, planșeta, tocătorul etc.



**Aparatele:** se folosesc pentru:

**A. prelucrarea alimentelor**

- mașina de tocat carne;
- râșnița;
- robotul de bucătărie;
- mixerul;
- storcătorul de fructe etc.



**B. pentru păstrarea și conservarea alimentelor**

- frigiderul;
- congelatorul;
- combina frigorifică etc.



**C. pentru pregătirea termică**

- aragazul;
- rotisorul;
- cuptorul cu microunde;
- aparatul de prăjit etc.



- **Vesela:** totalitatea vaselor folosite la servirea mesei;
- pot fi din porțelan, ceramică, cristal, inox;
- serviciul de masă este format din:
- seturi de câte șase sau douăsprezece piese;
- farfurii: mare întinsă, mare adâncă, mică întinsă, farfurioară pentru unt, ceașcă cu farfurioară suport;
- platouri, castron pentru salată, supieră, castronașe sau boluri;
- solnițe, coșulețe pentru pâine, fructiere etc.



### **Paharele:**

- sunt folosite la servirea băuturilor și de aceea au forme și dimensiuni diferite;
- pot fi din: sticlă, cristal, semicristal;
- pot fi pentru apă, vin, șampanie, gin, whisky etc.



## **Tacâmurile:**

- se aleg în funcție de calitatea farfuriilor și a paharelor;
- pot fi din inox sau argint;
- un set este format din câte șase piese linguri, furculițe, cuțite, lingurițe);
- se mai pot adăuga furculițe pentru salate, cuțite pentru prăjituri, furculițe și cuțitașe pentru aperitive;
- pot fi și tacâmuri de unică folosință care se fac din material plastic etc.



**Factorii de confort din bucătărie** sunt influențați de următoarele condiții:

- asigurarea unui spațiu suficient;
- crearea unor circuite optime care să determine accesul ușor și să evite efectuarea unor mișcări de aplecare sau de rotire obositoare ale corpului;

pentru aceasta, spălătorul de vase și aragazul, sunt amplasate lângă zona de pregătire a alimentelor;



- asigurarea condițiilor igienico-sanitare și crearea aspectului plăcut: pereții se zugrăvesc cu var sau vopsea lavabilă, de culoare deschisă sau se acoperă cu faianță; pentru pardoseală se folosesc gresie, mozaic turnat;



- asigurarea de valori optime ale factorilor de mediu: temperatura aerului de 18–20°C; ventilația corespunzătoare (pentru a facilita evacuarea căldurii, a mirosului și a aburilor rezultați, aragazul se amplasează aproape de fereastră); iluminatul preponderent natural sau artificial, obținut prin amplasarea unor lămpi, mai ales în zonele de lucru.



## **În bucătărie trebuie respectate următoarele reguli:**

La curățarea legumelor, să se îndepărteze un strat cât mai subțire din coaja lor; legumele curățate să fie bine spălate și să intre imediat în procesul de prelucrare termică.

Fierberea să se facă într-o cantitate mică de apă, într-un vas cu capac, la cuptor sau în vase sub presiune.

Fierberea sau călirea să se facă punându-le de la început în apă caldă; legumele fierte să se paseze cât sunt calde, altfel se întăresc.

Preparatele trebuie să fie proaspăt pregătite pentru a nu-și modifica aspectul prin oxidare. Gustul și mirosul trebuie să fie specifice alimentelor, iar condimentarea să fie normală.

Hrana gătită necorespunzător (prea grasă, prea sărată, prea dulce) poate duce la apariția unor boli.

Făina în cantități exagerate, sau grasimile duc la obezitate.

Ouăle proaspete trebuie păstrate în încăperi uscate, curate și la temperaturi de +4 °C.

Condimentele sunt produse higroscopice (absorb umiditatea aerului) și de aceea se păstrează în încăperi uscate;

Alimentele trebuie să fie cât mai proaspete.

Alimentele trebuie obținute în condiții ecologice, pentru a nu conține substanțe chimice nocive pentru organism sau microorganisme.

Alimentele de origine animală nu se prăjesc la temperaturi mari și nu li se adaugă grăsimi, adeseori refolosite.

Spălarea legumelor, zarzavaturilor și a fructelor; de regulă, legumele se spală înainte de a fi curățate. Nu se țin în apă după ce au fost curățate, deci, se folosesc imediat.

Tăiatul legumelor trebuie să se facă, de asemenea, cât mai repede ca să nu rămână mult timp în contact cu aerul, înainte de a fi pregătite.

Spălarea legumelor, zarzavaturilor și a fructelor; de regulă, legumele se spală înainte de a fi curățate. Nu se țin în apă după ce au fost curățate, deci, se folosesc imediat.

Tăiatul legumelor trebuie să se facă, de asemenea, cât mai repede ca să nu rămână mult timp în contact cu aerul, înainte de a fi pregătite.

Mâncarea nu se încălzește repetat deoarece se distruge complet orice substanță hrănitoare. Se recomandă să nu se prepare decât cantitatea de mâncare necesară unei mese.

Dacă totuși mâncarea trebuie reîncălzită, atunci se pune la foc numai cantitatea ce se consumă imediat. Păstrarea alimentelor la frig este cea mai recomandată, dar nu pentru mult timp.

Mâncarea nu se încălzește repetat deoarece se distruge complet orice substanță hrănitoare. Se recomandă să nu se prepare decât cantitatea de mâncare necesară unei mese.

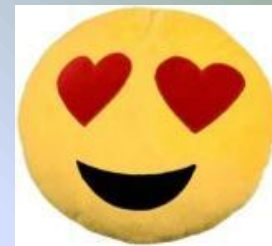
Dacă totuși mâncarea trebuie reîncălzită, atunci se pune la foc numai cantitatea ce se consumă imediat. Păstrarea alimentelor la frig este cea mai recomandată, dar nu pentru mult timp.

La prepararea alimentelor trebuie să se respecte următoarele:

- igiena personală (măinile spălate cu apă și săpun);
- igiena echipamentului (să poarte ținuta corespunzătoare - șorț de bucătărie, bluză sau halat, părul strâns sau acoperit cu bonetă);
- igiena locului de preparare și conservare a alimentelor; să se efectueze zilnic igiena locului de muncă, iar podeaua și pereții se vor curăța și dezinfecta de câte ori este nevoie;
- vasele, vesela și ustensilele vor fi curate și așezate ordonat la locul lor;
- pe masa de lucru vor fi doar obiectele cu care se lucrează;
- după utilizare se spală obiectele utilizate, se lasă la scurs, se șterg și se așează la locul lor.



## Activitate practică



Exersați-vă abilitățile în bucătărie!

Vă propun să participați activ la realizarea unui preparat, în familie.

Realizați un material (film, ppt, word) care să cuprindă:

- Numele și prenumele elevului
- Clasa
- Numele preparatului
- Ingredientele
- Modul de lucru
- Cel puțin o imagine care să demonstreze participarea voastră directă.

**SUCCES ȘI SPOR LA LUCRU!**

## BIBLIOGRAFIE

- Gabriela Lichiardopol, Viorica Stoicescu, Silvica Neacșu – Educație tehnologică și aplicații practice, manual pentru clasa a V-a, Editura Litera, 2017;
- Ramona-Eugenia Popescu, Cristina Galeș, Ioana Corina Rotaru, Daniela Vlăduț - Educație tehnologică și aplicații practice, manual pentru clasa a V-a, Editura Corint, 2017;
- Marinela Mocanu, Magda Dache, Loredana-Irena Săndulescu - Educație tehnologică și aplicații practice, manual pentru clasa a V-a, Editura Aramis, 2017;
- Reguli\_de\_igiena\_alimentara-13443.html
- <https://ro.stockfresh.com/image/7387597/cute-mom-cartoon-cook-in-the-kitchen>