

KUCHARZ OD PODSTAW

Praktyczny kurs gotowania dla początkujących

CZĘŚĆ I	Fundamenty pracy kucharza · 3 dni
CZĘŚĆ II	Kucharz w praktyce · 3 dni
ŁĄCZNIE	6 dni · 48 godzin lekcyjnych

1. Założenia kursu

Kurs jest przeznaczony dla osób, które rozpoczynają pracę w gastronomii, nie mają doświadczenia zawodowego lub chcą uporządkować podstawowe umiejętności kulinarne. Program opiera się na praktyce, nauce technik i poznawaniu organizacji pracy w kuchni.

- Część I: 3 dni szkoleniowe,
- Część II: 3 dni szkoleniowe,
- Cały kurs: 6 dni szkoleniowych
- Część I stanowi samodzielny program. Część II jest przeznaczona dla osób, które ukończyły część I lub posiadają równoważne podstawy.

2. Cele szkolenia

- Poznanie organizacji stanowiska i podstawowych zasad pracy kucharza.
- Nabycie umiejętności bezpiecznego posługiwania się nożem i podstawowym sprzętem kuchennym.
- Poznanie produktów spożywczych oraz podstawowych metod obróbki wstępnej i termicznej.
- Zrozumienie zasad budowania smaku, przyprawiania i kontroli jakości potraw.
- Przygotowywanie podstawowych elementów menu: bulionów, zup, sosów, dodatków oraz dań głównych.
- Rozwijanie umiejętności pracy według receptury, planowania czynności i organizowania wydawki.

3. Struktura i warianty uczestnictwa

WARIANT	ZAKRES	DLA KOGO
Kurs podstawowy	Część I · 3 dni ·	Dla osób początkujących, które chcą poznać fundamenty.
Kurs rozszerzony	Część I + Część II · 6 dni	Dla osób, które chcą rozwinąć umiejętności i przećwiczyć zadania zbliżone do pracy restauracyjnej.

CZĘŚĆ I — FUNDAMENTY PRACY KUCHARZA

Dzień 1. Warsztat kucharza i organizacja pracy

Cel dnia: Poznanie zasad pracy w kuchni, przygotowanie stanowiska i opanowanie podstawowych umiejętności technicznych.

CZAS	MODUŁ I ZAKRES
2 godz. lekcyjne	Organizacja pracy kucharza Mise en place, organizacja stanowiska, sprzęt i narzędzia, kolejność wykonywania czynności.
2 godz. lekcyjne	Higiena i bezpieczeństwo BHP, podstawy HACCP, higiena osobista, zanieczyszczenia krzyżowe, przechowywanie produktów i alergeny.
4 godz. lekcyjne	Warsztat noża Rodzaje noży, prawidłowy chwyt, techniki krojenia, obróbka wstępna warzyw, porcjowanie i ograniczanie strat surowca.

Rezultat: Kursant potrafi przygotować stanowisko, zna podstawowe zasady bezpiecznej pracy i wykonuje podstawowe cięcia.

Dzień 2. Produkty i techniki kulinarne

Cel dnia: Zrozumienie zachowania produktów podczas obróbki i poznanie podstawowych metod gotowania.

CZAS	MODUŁ I ZAKRES
1 godz. lekcyjna	Surowce w kuchni Sezonowość, świeżość, jakość, przechowywanie i dobór produktów.
3 godz. lekcyjne	Podstawowe techniki obróbki Gotowanie, blanszowanie, smażenie, duszenie, pieczenie i grillowanie.
2 godz. lekcyjne	Smak i przyprawianie Sól, kwasowość, słodycz, gorycz, umami, zioła, przyprawy i degustacja kontrolna.
2 godz. lekcyjne	Ćwiczenia praktyczne Dobór techniki do produktu, porównanie rezultatów i analiza najczęstszych błędów.

Rezultat: Kursant rozpoznaje podstawowe techniki i potrafi dobrać je do rodzaju produktu.

Dzień 3. Podstawy gotowania — od produktu do dania

Cel dnia: Wykorzystanie poznanych technik do przygotowania podstawowych elementów menu.

CZAS	MODUŁ I ZAKRES
2 godz. lekcyjne	Buliony i bazy kuchenne Wywary warzywne i drobiowe, podstawy zup, wykorzystanie aromatów i kontrola smaku.
2 godz. lekcyjne	Zupy i sosy podstawowe Zupy krem, konsystencja, zagęszczanie, emulgowanie i korekta smaku.
2 godz. lekcyjne	Dodatki skrobiowe Ryż, makaron, kasze i ziemniaki; proporcje, czas obróbki i tekstura.
2 godz. lekcyjne	Praktyczne zadanie końcowe Przygotowanie prostego dania, organizacja stanowiska, degustacja i omówienie efektów.

CZĘŚĆ II — KUCHARZ W PRAKTYCE

Dzień 4. Mięso, drób i ryby

Cel dnia: Nauka prawidłowej obróbki produktów białkowych i kontroli efektu końcowego.

CZAS	MODUŁ I ZAKRES
2 godz. lekcyjne	Mięso i drób Przygotowanie, porcjowanie, marynowanie, smażenie, pieczenie i duszenie.
2 godz. lekcyjne	Ryby Obróbka wstępna, porcjowanie, dobór techniki, kontrola temperatury i delikatnej struktury.
2 godz. lekcyjne	Kontrola jakości Stopień wypieczenia, soczystość, tekstura, odpoczynek mięsa i najczęstsze błędy.
2 godz. lekcyjne	Praktyka Przygotowanie wybranego dania mięsnego lub rybnego wraz z oceną rezultatu.

Rezultat: Kursant potrafi przygotować mięso, drób lub rybę zgodnie z recepturą i zasadami bezpieczeństwa.

Dzień 5. Sosy, dodatki i kompozycja dania

Cel dnia: Łączenie produktów, tekstur i smaków w spójne danie restauracyjne.

CZAS	MODUŁ I ZAKRES
2 godz. lekcyjne	Sosy w kuchni Redukcje, sosy na bazie wywarów, sosy zimne, emulsje i korekta smaku.
2 godz. lekcyjne	Warzywa i dodatki Pieczenie, glazurowanie, smażenie, sezonowość i dobór dodatków do dania głównego.
2 godz. lekcyjne	Komponowanie smaków Tekstury, kontrasty, równowaga smakowa i zasady budowania talerza.
2 godz. lekcyjne	Praktyka Przygotowanie kompletnego dania z dodatkiem i sosem oraz jego prezentacja.

Rezultat: Kursant komponuje danie, w którym składniki są odpowiednio przygotowane, doprawione i podane.

Dzień 6. Organizacja pracy w kuchni restauracyjnej

Cel dnia: Połączenie umiejętności technicznych z planowaniem i wydawaniem dań.

CZAS	MODUŁ I ZAKRES
1 godz. lekcyjna	Receptury i gramatury Czytanie receptur, przeliczanie porcji, przygotowanie listy produktów i planowanie pracy.
2 godz. lekcyjne	Mise en place i organizacja produkcji Przygotowanie kilku elementów menu, harmonogram czynności i współpraca.
3 godz. lekcyjne	Symulacja pracy restauracji Samodzielne przygotowanie zestawu dań, kontrola czasu, jakości i organizacji stanowiska.
2 godz. lekcyjne	Wydawka i podsumowanie Estetyka podania, ocena potraw, omówienie błędów i indywidualna informacja zwrotna.

