

M E N I U – C U R S D E 3 Z I L E

Găsiți orele recomandate pentru pregătirea mâncării și servirea meselor la timp la sfârșitul acestui meniu, în Anexa pentru Managerul de bucătărie, pag. 25. **Atenție:** unele pregătiri pentru masa de prânz se fac de dimineață, vă rugăm citiți tot.

Regimurile speciale pentru studenți pot fi luate în considerare doar după ce au fost discutate cu profesorii și dacă nu impun prea multă muncă adițională. Pentru detalii vezi: Anexă pentru manager de bucătărie. Pag. 28.

I A U R T

La cursuri se va servi numai iaurt cumpărat.

L A P T E

LA CURSURI SE VA SERVI NUMAI LAPTE PASTEURIZAT UHT DE VACĂ ȘI LAPTE VEGETAL CUMPĂRAT DE LA MAGAZIN. AMBELE TIPURI DE LAPTE SE SERVESC ATÂT RECE, CÂT ȘI FIERBINTE.

NOTĂ: DACĂ MÂNCAREA CONȚINE LACTATE PUNEȚI BILETUL: *CONȚINE LACTATE*.

M Ü S L I H O M E M A D E

| Cantitate | 2,5 kg ptr. 2-3 zile |
|-----------|--|
| 1,75 kg | 4 tipuri de cereale (ovăz fin-1kg, grâu-250g, secară-250g, orz-250g) |
| 200-250g | Semințe de in, floarea soarelui, susan |
| 500g | stafide |

Din cele 4 tipuri de cereale, baza o constituie fulgii de ovăz fini, la care se adaugă în raport de 4:1:1:1 din toate celelate tipuri de cereale. Amestecați totul într-un vas mare. Adăugați niște fulgi de porumb la sfârșit.

Rețeta este orientativă, preparați Muesli în general în funcție de ingredientele pe care le aveți la dispoziție.

NB. În Muesli **NU** se folosesc alune și migdale, acestea sunt cumpărate pentru desertul Khir. Vezi Ziua 10 (Meniu 10D course).

FRUCTE

- 2 bucăți de persoană pentru fiecare student, cu excepția fructelor mici (prune, struguri)
- Managerii vă pot spune câți studenți sunt la curs, dar numerele participanților trebuie să fie scrise și afișate în bucătărie din prima zi și actualizate de manageri pe parcurs.
- Spălați și uscați fructele înainte de servire.
- **Toți studenții pot mânca fructe dimineața. În fiecare dimineață se servește un singur fel de fruct.**
- **Doar studenții noi pot mânca fructe la ora 17. La ora 17 fructele se servesc doar în boluri, 2 buc/pers/bol.**

PORRIDGE

| INGREDIENTE | 15 | 40 | 60 | 75 | 100 | 105 | 130 | 150 | |
|---------------------------------|-----|-----|-----|----------|----------|-----------|----------|----------|-----------------------|
| Număr de | | | | | | | | | |
| Fulgi de ovăz *conțin gluten | 0,3 | 0,9 | 1,3 | 1,6 | 2 | 2,1 | 2,8 | 3,2 | Kg |
| apă | 2,1 | 5,5 | 8,3 | 10, 4 | 13, 8 | 14,4 9 | 17, 9 | 20, 7 | litri |
| sare | 0,6 | 1,6 | 2,4 | 3 | 4 | 4,2 | 5,2 | 6 | linguriță rasă |

- Aduceți apa la fierbere, adăugați sarea.
- Adăugați fulgii de ovăz și amestecați timp de 5 minute pe foc. Atenție! Se poate prinde.
- Luați oala de pe foc și lăsați-o să stea o jumătate de oră la căldură (pe marginea plitei) până se umflă fulgii, timp în care țineți oala acoperită cu capacul.
- **Folosiți polonice metalice mari pentru servit.**

SEMINȚE ÎNCOLȚITE/ GERMENI

20 g de semințe uscate sunt necesare/zi pentru 10 persoane.

210 g semințe uscate sunt necesare/zi pentru 105 persoane.

Puteți pune la încolțit:

- Linte verde
- Lintea încolțită poate fi consumată crudă
- Semințele încolțesc cel mai bine într-un loc călduț, care să aibă cel puțin temperatura ambiantă
- Nu acoperiți vasele cu capac
- Vasele în care se pun semințele trebuie să fie foarte curate (limpeziți vasele cu apă fierbinte)
- Spălați semințele puse la încolțit de 2 ori pe zi, pentru a evita creșterea bacteriilor.

PREPARARE:

- Puneți semințele într-o sită mare de plastic și spălați-le cu apă rece
- Puneți sita într-un vas mare de plastic și lăsați semințele să stea la înmuiat timp de 24h într-o cantitate dublă de apă față de cantitatea de semințe.
- Spălați semințele încolțite într-o sită cu apă din abundență
- Puneți semințele înapoi în vas într-o cantitate mai mică de apă și acoperiți cu un prosop curat, nefolosit pentru altceva.
- Repetați spălarea de 2 ori pe zi, în fiecare zi, ca să evitați acumularea de bacterii.
- Imediat ce încolțesc, semințele pot fi consumate. Cel mai bine ar fi să aveți semințe încolțite proaspăt în fiecare zi.

MAIONEZĂ (FĂRĂ OU)

| INGREDIENTE | 10 | 30 | 60 | 80 | 100 | 120 | 140 | |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|---------|
| lapte de soia (fără zahăr) | 0,2 | 0,7 | 1,4 | 1,8 | 2,3 | 2,7 | 3,2 | L |
| oțet de mere | 1,5 | 4,5 | 9 | 12 | 15 | 18 | 21 | linguri |
| sare | 0,5 | 1 | 2 | 3 | 3,5 | 4,5 | 5 | linguri |
| muștar | 1 | 3 | 6 | 8,5 | 10,5 | 12,5 | 14,5 | linguri |
| ulei floarea soarelui presat la rece | 0,4 | 1,3 | 2,6 | 3,5 | 4,4 | 5,2 | 6,1 | L |

Dacă preparați aceste cantități de maioneză, probabil va ajunge pentru tot cursul. La începutul cursului se recomandă max. jumătate de cantitate. Pe parcurs vedeți dacă mai este necesar să faceți maioneză.

PREPARARE:

- Se combină toate ingredientele, cu excepția uleiului, într-un recipient mare și se amestecă bine cu mixerul vertical/în blender.
- Adăugați uleiul încet (durează aproximativ 1-2 minute pentru fiecare sticlă de 1L) și continuați să amestecați până când maioneza a ajuns la o consistență groasă.
- Dacă amestecul devine prea gros, puteți adăuga mai mult lapte de soia.

DRESSING DE BAZĂ PENTRU SALATĂ

Rețeta este doar orientativă

| INGREDIENTE | Pentru o găleată de 3 litri |
|----------------------------------|------------------------------------|
| ulei de floarea soarelui | 300 ml |
| ulei de măsline | 300 ml |
| oțet de mere | 300 ml |
| apă | 0,9 litri |
| suc de lămâie (conservat) | 250 ml |
| pipper măcinat | 3 linguri |
| sare | 3,5 linguri |
| miere/zahăr | 225 ml |
| muștar | 225 ml |
| oregano | 1,5 linguri |
| busuioc | 1 linguri |
| chimen măcinat | 1 linguri |
| ierburi de Provence | 1 linguri |
| sos de soia | 150 ml |

PREPARARE

- Amestecați toate ingredientele într-un vas adânc.
- Adăugați iaurt pentru un sos cu iaurt. Dacă vă lipsesc unele ingrediente, puteți să le săriți.

PASTĂ DE TOMATE PENTRU ÎNTINS PE PÂINE

Pasta de tomate se servește la micul dejun și prânz (în borcane), se păstrează la frigider.

| Ingrediente | | |
|------------------------------|-----------|----------------|
| pastă de tomate | 1,6 | kg |
| ulei de măsline | 450 | ml |
| miere (lichidă) | 3 | linguri |
| busuioc | 9 | linguri |
| oregano | 3,5 | linguri |
| coriandru măcinat | 3,5 | linguri |
| boia dulce | 3,5 | linguri |
| curry | 1 | linguri |
| zeamă de lămâie | 6 | linguri |
| sare și piper măcinat | după gust | |
| ierburi de Provence | după gust | |

Dacă preparați această cantitate pentru aprox. 90 persoane, probabil va ajunge pentru primele 2-3 zile.

NU preparați cantități mai mari decât se consumă în max. 3 zile.

PREPARARE:

Se amestecă bine toate ingredientele, se pune în borcane, se păstrează la frigider.

NOTE SUPLIMENTARE

- **BISCUITI:**

LA SOSIREA STUDENȚILOR ZIUA 0 SE POT SERVI BISCUIȚI, CU GEM & FINETTI, CEAI.

- **Apă potabilă rece și fierbinte**

La **Covasna** apa de la robinet este potabilă. Pregătiți apă fierbinte în termosurile mari pentru bărbați. Femeile își pot lua apă fierbinte din dozatorul de apă.

Înainte de fiecare masă umpleți dozatorul cu apă și termosurile mari, fierbeți apă la fierbătoarele din bucătărie ca să aveți apă fierbinte la nevoie.

La **Someșu Rece** pregătiți apă fierbinte în termosurile mari. Studentele își pot lua apă rece de la robinet din bucătăria mică de lângă Sala de Meditație, iar bărbații de la fântâna din curte aproape de intrarea în Sala de Mese.

La **Lunca Florii** studenții își pot lua apă rece și fierbinte de la dozatorul de apă.

Ceaiuri: Plicurile de ceai se pun pe masa de bufet, așa încât studenții să se servească singuri. Ceaiul negru și verde sunt indicate doar dimineața și la prânz, dar nu seara / nu la ora 17:00.

- **Cafea:** Cafea cu cofeină se servește doar dimineața și la prânz, dar nu seara / nu la ora 17:00.

- **Cafea de cicoare & inka:** Se servește la fiecare masă, inclusiv seara la ora 17:00.

- **Lapte:** cca. 0,12-0,15 l lapte / zi / persoană pentru consum, plus eventual ceva în plus pentru folosință după nevoie. Puteți servi și lapte vegetal DACĂ EXISTĂ. Cantitate propusă: 2/3 lapte de vacă + 1/3 lapte vegetal.

- **Iaurt:** se servește cu lingura la bufet.

- De ex. (pt.25 de persoane) 0,5 l lapte rece, 1,5 l lapte încălzit, 1kg iaurt.
- **Pâine:** cca. 100 g / persoană pe zi.
- Pâinea este cumpărată pentru întreg cursul, se pune în congelator și se scoate seara cantitatea pentru ziua următoare. Se servește într-o cutie de plastic, pentru fiecare parte (bărbați & femei) câte o cutie. La nevoie se reumple.
- **Unt:** untul se păstrează și se servește în untieră la micul dejun și prânz.
1-2 buc/fiecare parte (femei + bărbați).
- La micul dejun și prânz se servesc: **unt, unt de arahide, tahini/pastă de susan, pastă de tomate.** La micul dejun se mai servesc **gemuri, finetti.**
- **Miere** (dacă există) se servește la apa cu lămâie de la ora 17:00, nu la micul dejun, sau prânz.
- După posibilități păstrați **lămâile și ghimbirul** la frigider.
- La micul dejun se pot servi **roșii și/sau castraveți, castraveți murati.** Dacă sunt suficienți serveri se pot pregăti platouri cu legume tăiate, neasezonate.
- La micul dejun și prânz se mai servesc: **fulgi de cocos, seminte de in măcinate, seminte de susan, seminte de floarea soarelui, fulgi de drojdie uscată.** Notă: aceste seminte & fulgi se păstrează la borcan și se servesc cu linguriță. Ele au fost cumpărate pentru întreaga durată a cursului, așadar be mindful about serving them 😊
- La prânz se pregătește un **dressing și/sau maioneză** pentru salate, care va fi servit separat. Pentru dressing folosiți uleiul de floarea soarelui *presat la rece*. Dressingul poate să fie foarte simplu, doar *apă, oțet, ulei, sare, piper, sau folosiți rețeta*. Pregătiți cantități pentru max. 2 zile. Pe masa de bufet se mai pun: **ulei de floarea soarelui sau de măsline, sos de soia, oțet balsamic&oțet de mere, sare, piper.**
- **Orez fiert**
- La prânz se servește orez în fiecare zi. În zilele în care orezul nu este garnitura principală conform meniului, verificați instrucțiunile pentru ziua respectivă pentru cantități, altfel se va fierbe cca. 1kg orez alb/50 studenți. Se servește separat.

Pentru preparare vezi ziua 1.

În caz de lipsă de cântar:

- 1 kg roșii 8 buc. mijlocii
- 1 kg. ardei 12 buc. mijlocii
- 1 kg. ceapă..... 6-7 buc. mijlocii
- 1 kg. cartofi..... 7-8 buc. mijlocii
- 1 kg. morcovi..... 7-8 buc. mijlocii
- 1 kg. pătrunjel..... 9-10 buc. mijlocii
- 1 kg țelină1,5 buc mijlocii

FRUCTE USCATE HIDRATATE PT. MICUL DEJUN

Puneți fructele la înmuiat cu o seară înainte. Dimineața trebuie doar încălzite, nu trebuie fierte! Se mai poate adăuga apă dimineața dacă fructele au absorbit-o toată.

(O persoană poate fi numită pentru a prepara aceste fructe pe toată perioada cursului)

În funcție de cantitățile de fructe existente, preparați mai puține fructe.

| Apă | 3-5 cm deasupra fructelor | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------------------|
| Nr. de | 15 | 40 | 60 | 75 | 100 | 105 | 130 | 150 | |
| Stafide * | 225 | 600 | 900 | 1125 | 1500 | 1575 | 1950 | 2250 | g |
| Prune uscate* | 150 | 400 | 600 | 750 | 1000 | 1050 | 1300 | 1500 | g |
| scorțișoară* | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 7 | 9,1 | 10,5 | linguriță |

- Nu amestecați niciodată resturile din ziua precedentă cu preparatul proaspăt.
- Serviți-le separat, întâi resturile rămase din ziua precedentă.

APĂ CU LĂMÂIE

Apa cu lămâie și sucul de mere cu ghimbir se servesc la ora 17.00 doar pentru studenții vechi.

Preparați cele 2 rețete la 20L și 5L (pentru cca. 40 de studenți vechi).

Apă cu lămâie 20L

| | |
|---------------------------|--|
| apă | 20l (se fierbe) |
| lămâi | 8-10 buc (zeama stoarsă) |
| ghimbir (opțional) | 10 cm (curățat, dat pe răzătoare) |

Ghimbirul se curăță, se dă prin răzătoarea mică sau blender, se fierbe în apă cca. 10 minute. Lămâile se spală, se țin 10-20 min. în apă caldă, se rulează pe o suprafață dreaptă ptr. a avea cât mai mult suc. Zeama de lămâie se adaugă la apă, se servește mereu fierbinte.

Se urmărește dacă este suficient. Dacă 20l nu sunt suficienți, data următoare pregătiți o cantitate mai mare. Ideal ar fi ca o singură persoană să fie responsabilă de prepararea apei cu lămâie și sucului de mere pentru întregul curs, astfel încât cantitatea să poată fi estimată mai bine.

Se poate servi împreună cu miere, dacă există.

Serviți mereu zahăr la ora 17.00.

Suc de mere cu ghimbir 5L

| | |
|-------------------------------|----------------|
| apă | 3,5L |
| suc de mere | 1,5L |
| ghimbir | 5cm |
| batoane de scorțișoară | 1-2 buc |

Se fierbe apa cu sucul de mere, se adaugă batoanele de scorțișoară și ghimbirul curățat și dat pe răzătoare. Se servește mereu fierbinte.

Batoanele de scorțișoară se pot folosi încă o dată: următoarea zi la fructele hidratate sau la sucul de mere cu ghimbir.

NU folosiți scorțișoară pudră. Dacă nu sunt batoane de scorțișoară, nu puneți nimic în locul lor.

Sucul de mere rămas din ziua precedentă (se păstrează la frigider și va fi reîncălzit) poate fi servit încă o dată, serviți-l înainte ca sucul proaspăt să se termine.

NU amestecați niciodată sucul vechi cu cel proaspăt din motive de igienă.

Pregătiți această băutură în cantitate de 5L. Sucul de mere este cumpărat pentru tot cursul.

MENIU - CUPRINS

Ziua 0

1. Supă de zarzavat cu cartofi

Ziua 1

1. Mâncare de linte roșie cu mentă și lămâie

2. Orez fiert

3. Salată de roșii, ardei și castraveți / Salată verde, castraveți proaspeți, măsline

4. Desert (rahat)

Ziua 2

1. Supă de chimen

2. Sos bolognese cu soia (granule)

3.1 Paste făinoase (fussili)

3.2 Orez fiert

4. Salată (crudă) de sfeclă roșie/telină, morcovi

Ziua 3

1. Mâncărică de linte verde cu foi de dafin

2.1 Cartofi natur

2.2 Orez fiert

3. Salată de varză cu chimen

4. Desert (ciocolată Schogetten)

După masa la ora 17

1. Supă de legume

Ziua 0

Supă de zarzavat cu cartofi:

| | 35 pers | 50 pers | 95pers |
|---------------------|----------------|----------------|---------------|
| morcovi | 1 kg | 1,5kg | 2,5 kg |
| țelină | 0,3kg/1 buc | 1kg | 1,3kg/2,5buc |
| pătrunjel/păstârnac | 0,5 kg | 0,75kg | 1 kg |
| cartofi | 4 kg | 7 kg | 12 kg |
| ceapă | 0,5kg/3 buc | 0,6kg/4buc | 0,7kg/5buc |
| ardei | 2 buc | 3 buc | 0,35kg/6buc |
| apă | 7,5 l | 11-12l | 19-20l |
| ulei | 7 lg (0,1l) | 10lg | 15lg (0,2l) |
| sare | 3lg | 4lg | 7-8lg |
| piper boabe | 1lg | 1,2lg | 2lg |
| boia | 1lg | 1,5lg | 2lg |
| chimen | 0,5 linguriță | 0,75 | 1 |
| foi de dafin | 2-3buc | 5buc | 10 buc |
| tarhon | 1-2 lingurițe | 3 linguriță | 4-5 linguriță |

Se curăță și se taie zarzavaturile și cartofii. Țelina și cartofii se taie cuburi, morcovul și pătrunjelul rondele cu robotul de bucătărie. Se pune ulei cât să acopere fundul cratiței. Se călesc bine ardeii în ulei, se adaugă zarzavaturile tăiate, se adaugă condimentele și se mai lasă la călit 2-3 minute. Se adaugă apa, cepele întregi, iar când legumele s-au fiert pe jumătate, se adaugă cartofii. La final se scot cepele întregi și se condimentează.

Se servește și pâine feliată, unt, unt de arahide, tahini și ceai.

PREGĂTIRI PT ZIUA 1

Pregătirile pentru ziua următoare se fac în general între orele 15:30 și 17:00 când toți servitorii pot ajuta.

- Se pun la hidratat fructele uscate pentru următoarea zi.
- Se cântărește cantitatea necesară de fulgi de ovăz pentru următoarea zi.
- Se cântăresc cantitățile necesare pentru mâncarea de linte roșie și orez natur.
- Se pot curăța legumele, se acoperă cu folie alimentară și se pun la frigider până la folosire.
- Se prepară pasta de tomate pentru întins pe pâine, maioneza, dressingul.

Ziua 1

DIMINEAȚA

1. Porridge
2. Fructele uscate rehidratate încălzite
3. Mūsli, fulgi de porumb (Cornflakes), fulgi de cocos, semințe de in măcinate, semințe de susan, semințe de floarea soarelui, fulgi de drojdie uscată.
4. Lapte dulce (fierbinte și rece), iaurt, pâine, gem, finetti, unt, unt de arahide, tahini/pastă de susan, pastă de tomate pentru întins pe pâine.
5. Legume (roșii, ardei, castraveți) și castraveți în oțet (după posibilități)
6. Fructe proaspete (mere, banane, pepene, prune, piersici, nectarine, etc)
7. Ceaiuri, cafea solubilă, cafea de cereale, zahăr
8. Dimineața nu se servește miere.

PRÂNZ

1. Mâncare de linte roșie cu mentă și lămâie:

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|---|------------------------|---------------------|-----------------------|
| linte roșie | 3,5 kg | 4,5 kg | 7,5 kg |
| orez | 0,3 kg | 0,5 kg | 0,8 kg |
| roșii/conservă | | | |
| pulpă&cuburi roșii | 2kg/3cons. | 3kg/5cons. | 5kg/9cons. |
| ceapă | 2 buc | 0,65kg/3buc | 1kg/6 buc |
| ghimbir | 2 nuci | 3 nuci | 5 nuci |
| usturoi | 3 căței | 5 căței | 8-9 căței |
| mentă uscată | 6 linguri (17,5 gr) | 9 linguri (25gr) | 17 linguri (45 gr) |
| apă - ar trebui adăugată o cantitate de 2,5 ori cât cantitatea de orez și linte | | | |
| ulei | 7 lg (0,1l) | 10lg | 15lg (0,2l) |
| sare | 1lg | 1,5lg | 2,5lg |
| piper măcinat | 1 lingură rasă | 1,5lg | 2lg |
| boia | 1 lingură rasă | 1,5lg | 2lg |
| lămâie | 3-4 buc | 5 buc | 8-9 buc |

Se spală linte și orezul. Dacă este timp suficient se pot lăsa la hidratat 30 minute.

Se călește ceapa, usturoiul și ghimbirul tăiat mărunt în ulei, se adaugă boia, și roșiile tăiate mărunt. Se mai adaugă apă, linte și orezul. Se fierbe la foc mic până orezul și linte sunt bine făcute.

La sfârșit se adaugă piperul, menta și sarea și se mai fierbe 5 minute. Se storc lămâile și se amestecă bine. După posibilități se poate servi cu iaurt (se pune într-un bol separat).

2. Orez fiert

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|------|----------------|----------------|----------------|
| orez | 1,5 kg | 2,5 kg | 3,5 kg |
| sare | 2 lingurițe | 3 lingurițe | 5 lingurițe |
| apă | 2,25L | 3,75L | 5,25L |

Orezul se pregătește în fierbătorul de orez.

Scoateți vasul fierbătorului din aparat. Clătiți bine (min. de 3 ori) orezul în apă într-un vas, altul decât vasul fierbătorului. Turnați orezul în vasul fierbătorului și adăugați apă 1,5 ori cât cantitatea de orez (apă:orez 1,5:1) Adăugați sarea. Folosiți lingura fierbătorului pentru a dizolva sarea. Verificați dacă vasul este uscat din exterior. Vasul trebuie să fie întotdeauna uscat pe exterior. Așezați vasul fierbătorului la loc. Aparatul nu pornește dacă vasul nu stă bine. Închideți capacul. Trebuie să facă CLIC. Apăsăți mânerul mare negru de sub ecran. Se va aprinde butonul roșu KOCHEN(FIERBERE). Fierbătorul va scoate condens/aburi în recipientul exterior. Nu deschideți aparatul în timpul fierberii, există riscul de a vă arde. Când s-a fiert orezul, se va aprinde butonul verde WARMHALTEN(MENȚINE CALD). Orezul poate fi menținut cald timp de max. 90 de minute. După acest timp orezul trebuie scos din fierbător. Înainte de a deschide capacul, scoateți aparatul din priză. Scoateți vasul interior din aparat. ATENȚIE vasul interior este fierbinte, așadar folosiți mănuși de protecție. Pentru a scoate orezul din vas folosiți **doar** lingura fierbătorului din plastic, pentru a evita zgârieturi în interiorul vasului.

Curățarea vasului: După ce s-a răcit vasul fierbătorului, acesta se curăță doar cu burete moale, detergent și apă, niciodată cu burete metal, sau TIX/CIF. Uscați vasul pe exterior înainte să-l puneți la loc. Dacă a ajuns apă sau orez în interiorul

fierbătorului curățați-l cu o lavetă umedă, și asigurați-vă că interiorul este uscat înainte să puneți vasul interior la loc. Goliți recipientul de condens și curățați-l la nevoie cu detergent și apă.

În caz că nu puteți/vreți să folosiți fierbătorul de orez, fierbeți orezul într-o oală după cum urmează.

Cantitatea necesară de orez se clătește bine în apă. Orezul se fierbe în apă cu sare de 1,5 ori cât cantitatea de orez (apă:orez 1,5:1) Când apa clocotește adăugați orezul și sarea și amestecați bine. Reduceți focul la minim și acoperiți vasul cu un capac.

Atenție: orezul va face spumă, de aceea vasul trebuie să fie suficient de adânc (sau nu-l umpleți cu mai mult de 50% din capacitate). Fierbeți exact 10 minute, fără să ridicați capacul. Luați vasul de pe foc. Lăsați-l cu capacul acoperit timp de 20 de minute.

Important: Ca orezul să rămână bob cu bob, NU amestecați atât timp cât vasul este acoperit. Descoperiți orezul și afânați-l ușor cu o furculiță.

3. Salată (vara)

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|------------|----------------|----------------|----------------|
| castraveți | 2,5 kg | 3 kg | 5kg |
| roșii | 2,5 kg | 3 kg | 5kg |
| ardei | 1 kg | 1,5 kg | 3kg |

Se spală și se taie legumele, se servesc în boluri separate, neasezonate, necondimentate.

3. Salată (primăvara-toamna)

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|--------------------|----------------|----------------|----------------|
| salată verde | 4 pungi | 5 pungi | 9 pungi |
| (pungă a 160-180g) | | | |
| castraveți | 2,5 kg | 3 kg | 5kg |
| măslina | 0,75kg | 1kg | 2kg |

Salata se spală (dacă nu este gata spălată) și se taie (dacă nu este tăiată).

Se spală castraveții, se taie cozile, se taie rondele cu ajutorul robotului de bucătărie.

Fiecare legumă se servește în boluri separate.

Vă rugăm ajustați pe parcurs cantitățile de legume necesare în funcție de consum și de stocul pe care îl aveți în cămară.

4. Desert

Se va servi câte o bucată de rahat pentru fiecare student.

PREGĂTIRI PT. ZIUA 2

- Se pun la hidratat fructele uscate pentru următoarea zi.
- Se cântărește cantitatea necesară de fulgi de ovăz și orez fiert (1kg/50pers.) pentru următoarea zi. Dacă cantitatea a fost prea mare, se ajustează pe parcurs.
- Se cântăresc legumele necesare pentru salata de morcovi și țelină/sfeclă roșie.
- Se pot face crutoane ptr. supa de chimen, dacă nu sunt deja gata făcute, sau cumpărate din magazin. Verificați în cămară și folosiți cele cumpărate dacă sunt pe stoc. Vezi instrucțiunile.

Seara se verifică cantitățile rămase de mâncare gătită (leftovers)

În caz că a rămas o cantitate destul de mare (se verifică și dimineata dacă mai este bună și se poate servi la amiază) se reduc cantitățile prevăzute pentru mâncarea care se gătește în ziua respectivă.

Ziua 2

DIMINEAȚA - vezi ziua 1

PRÂNZ

1. Supă de chimen

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|-----------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| chimen | 100 gr | 150 gr | 180-200gr |
| ceapă | 2buc | 0,5kg/3 buc | 1kg/6 buc |
| pâine | 2 buc | 3-4 buc | 6 buc |
| ptr. crutoane | | | |
| apă | 7,5 l | 11-12 l | 19-20 l |
| boia | 1 lingură | 1,5 linguri | 2-3 linguri |
| ulei | 7 lg (0,1l) | 10lg | 15lg (0,2l) |
| sare | 1lg | 1,5lg | 2,5lg |
| pătrunjel verde (uscat) după gust | | | |

Se prăjește ușor chimenul fără ulei, apoi se adaugă uleiul și boiaua, se amestecă și se adaugă apă și sare. Se adaugă cepele întregi, care se scot la sfârșit, înainte de servire. Chimenul nu se scoate. La sfârșit se adaugă pătrunjelul verde.

Notă: Verificați dacă s-au cumpărat crutoane pentru supă. Dacă **nu** sunt, tăiați pâinea în cubulețe, prăjiți-le în puțin ulei. Crutoanele se servesc separat.

2. Sos bolognese cu soia granule:

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
| cons.pulpă | | | |
| &cuburi roșii | 5cons. | 8cons. | 15cons. |
| ardei | 0,7 kg | 1 kg | 2 kg |
| morcovi | 0,5kg | 0,7kg | 1kg |
| ceapă | 0,75 kg | 1 kg | 1,5 kg |
| usturoi | 0,7 căpățână | 1 căpățână | 2 căpățâni |
| soia granule | 600 gr | 800 gr | 1,5kg |
| apă fiartă | 1,75l | 3l | 4,5L |
| (pt. hidratare granule) | | | |
| sos roșii | 1l | 1,5l | 2,5l |
| ulei | 0,1l | 0,2 | 0,35l |
| boia | 1lingură | 1,5linguri | 2,5 linguri |
| piper măcinat | 0,5linguri | 1lingură | 1,5 linguri |
| oregano | 15gr | 20gr | 35gr |
| busuioc | 20gr | 30gr | 50gr |
| zahăr | 1,5 linguriță | 1lingură | 2 linguri |

Se fierbe apa și se pun granulele în ea la hidratat. Se lasă oala acoperită până când apa este absorbită.

Se călesc ceapa, ardeiul, morcovii (dați prin robot cât mai mic) și usturoiul în ulei, când s-au înmuiat se adaugă roșiile cuburi, sosul de roșii, boiaua, zahărul. Se fierb 10-15 minute și apoi se adaugă granulele hidratate. Se continuă fierberea la foc mic, se adaugă sarea, condimentele și se amestecă bine ca să nu se prindă.

3.1 Fusilli

| | 35 pers | 50 pers | 95pers |
|----------------------|----------------|----------------|---------------|
| Fusilli (500 gr) | 4 pach | 5-6 pach | 9-10 pach |
| sare, ulei după gust | | | |

Pastele se fierb 90%, în apă cu sare, se scurg și se pun în vase cât mai largi. Se poate pune puțin ulei peste ele.

Se păstrează apa clocotită, iar înainte de servire se trec pastele prin ea pentru a le încălzi.

3.2 Orez fiert

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|------|----------------|----------------|----------------|
| orez | 0,7 kg | 1 kg | 1,8 kg |
| sare | 1 lingurițe | 1,5 lingurițe | 3 lingurițe |
| apă | 1L | 1,5L | 2,7L |

Pentru instrucțiuni de preparare vezi ziua 1.

4. Salată crudă de sfeclă roșie/telină și morcovi

| | 35 pers | 50 pers | 95pers |
|---------------------|----------------|----------------|---------------|
| sfeclă roșie/telină | 1,5 kg | 2,5 kg | 3,5 kg |
| morcovi | 1,5 kg | 2-3 kg | 4 kg |

Legumele se spală și se răzuiesc fin cu robotul de bucătărie, se servesc separat.

Vă rugăm ajustați pe parcurs cantitățile de legume necesare în funcție de consum și de stocul pe care îl aveți în cămară.

PREGĂTIRI PT ZIUA 3

- Se pun la hidratat fructele uscate pentru următoarea zi.
- Se cântărește cantitatea necesară de fulgi de ovăz pentru următoarea zi.

Dacă cantitatea a fost prea mare se ajustează pe parcurs.

- Se pune la înmuiat linte verde.
- Se cântăresc cantitățile pentru orezul natur și cartofi natur, salata de varză.
- Se pot curăța (și eventual tăia) cartofii, se toarnă apă peste ei, se acoperă recipientele cu folie alimentară și se pun în frigider până la folosire.
- Se cântăresc cantitățile pentru supa de la ora 17:00, se curăță legumele, se acoperă recipientele cu folie alimentară și se pun în frigider până la folosire.

Ziua 3

DIMINEAȚA - vezi ziua 1

PRÂNZ

1. Mâncărică de linte verde cu foi de dafin:

| | 35 pers | 50 pers | 95pers |
|-----------------|----------------|----------------|---------------|
| lințe | 2 kg | 2,75kg | 5 kg |
| ceapă | 2 buc | 3buc | 0,75kg/4buc |
| morcovi | 1 kg | 1,75 kg | 2,5 kg |
| ghimbir | 3 nuci | 4 nuci | 5 nuci |
| foi de dafin | 8 foi | 10 foi | 13 foi |
| sare | după gust | | |
| ulei | 0,15l | 0,2l | 0,35l |
| pipera boabe | 1,5lgță | 1 lingură | 1,5 linguri |
| turmeric | 1,5lgță | 1 lingură | 1,5 linguri |
| chimion/fenicul | 1,5lgță | 1 lingură | 1,5 linguri |

Se pune linte la înmuiat cu o seară înainte. Se pune ceapa la călit în ulei, se adaugă morcovii, după 5-10 minute se adaugă linte, condimentele și apa (de 1,5 ori cantitatea uscată). Linte verde necesită aprox. 40-60 de minute timp de fierbere în funcție de cantitate.

2.1 Cartofi natur

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|-----------------------|----------------|----------------|----------------|
| cartofi natur | 8 kg | 10 kg | 21 kg |
| sare, pătrunjel verde | după gust | | |

Se curăță cartofii și se taie cuburi. Se fierb până se înmoaie în apă cu sare, se scurg, se presară cu pătrunjel verde tăiat mărunț/uscat.

2.2 Orez fiert

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|------|----------------|----------------|----------------|
| orez | 0,7 kg | 1 kg | 1,8 kg |
| sare | 1 lingurițe | 1,5 lingurițe | 3 lingurițe |
| apă | 1L | 1,5L | 2,7L |

Pentru instrucțiuni preparare vezi ziua 1.

3. Salată de varză cu chimen

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| varză | 6 kg (2 buc) | 7 kg (3 buc) | 10 kg (4 buc) |
| Varza tăiată se presară cu | | | |
| sare | 2lingurițe | 3 lingurițe | 5 lingurițe |

se lasă câteva minute, apoi se stoarce cu mâna. Se adaugă chimen măcinat și se amestecă bine.

4. Desert

Ciocolată Schogetten. 2 buc/ pers.

După masa la ora 17

Supă de legume:

| | 35 pers | 50 pers | 95 pers |
|--------------|----------------|----------------|----------------|
| morcovi | 1 kg | 1,5kg | 2,5 kg |
| țelină | 0,3kg/1 buc | 1kg | 1,3kg/2,5buc |
| pătrunjel | 0,5 kg | 0,75kg | 1 kg |
| cartofi | 4 kg | 6 kg | 11 kg |
| ceapă | 0,5kg/3 buc | 0,6kg/4buc | 0,7kg/5buc |
| apă | 7,5 l | 11-12l | 19-20l |
| ulei | 7 lg (0,1l) | 10lg | 15lg (0,2l) |
| tarhon | 1-2 linguriță | 3 linguriță | 4-5 linguriță |
| foi de dafin | 2-3buc | 5buc | 10 buc |
| sare | 3lg | 4lg | 7-8lg |
| piper boabe | 1 | 1,2lg | 2lg |
| boia dulce | 1 | 1,5lg | 2lg |

Se curăță și se spală zarzavatul, ceapa și cartofii. Se pune zarzavatul tăiat rondele la călit în ulei, se adaugă cartofii tăiați cubulețe, apoi boiaua, și se adaugă apă, sare, cepele întregi, care se scot înainte de servire, foi de dafin și piper după gust.

PREGĂTIRI PT ZIUA 4

- Se pun la hidratat fructele uscate pentru următoarea zi.
- Se cântărește cantitatea necesară de fulgi de ovăz pentru următoarea zi.

ZIUA 4

Se servește micul dejun: se pune mâncarea rămasă din ziua precedentă plus alimente proaspete rămase (lapte, iaurt, pâine, unt, fructe, legume, müsli etc).

Anexă pentru Managerul de bucătărie:

1. Trebuie numită o persoană care este responsabilă să facă focul în soba pe lemne, dacă este cazul. Focul trebuie făcut dimineața la ora 4:10 pentru a putea prepara micul dejun la timp și în general persoana trebuie să aibă grijă de foc, mai ales când se gătește masa de prânz.
2. Trebuie numite 1-2 persoane care să fie responsabile de cămara cu legume și fructe. Fructele și legumele trebuie verificate **zilnic**; dacă se găsesc fructe care sunt lovite, încep să se strice dar mai pot fi folosite, acestea se pot curăța și pune la frigider și se pot servi a doua zi. Altfel peste o zi se vor arunca cu siguranță. Valabil și pentru legume gen roșii, ardei etc. Trebuie aruncate cele care se strică, trebuie consumate cele care țin mai puțin.
3. Pâinea trebuie verificată zilnic, să nu mucegăiască. Preferabil o persoană să fie responsabilă de acest lucru, care să aibă evidența consumului de pâine/zi. În fiecare seară trebuie scos din congelator necesarul de pâine ptr ziua următoare.
4. Trebuie numită o persoană care să dea legumele prin robot. Este important ca această persoană să fie instruită cum se manevrează robotul și să primească sarcina pentru tot cursul și alți servitori să NU manevreze robotul. Acest lucru este important deoarece există riscul ca cei care nu au fost instruiți să îl manevreze greșit și robotul să se strice; suntem la al 3-lea robot.
5. Trebuie numită o persoană care pregătește orezul. Este important ca această persoană să fie instruită cum se manevrează fierbătorul de orez și să primească sarcina pentru tot cursul de a pregăti și scoate orezul din fierbător, goli și curăța vasul. Fierbătorul trebuie folosit cu grijă doar cu lingura potrivită și curățat conform instrucțiunilor.
6. Pot fi numite persoane care să se ocupe de anumite sarcini pe parcursul întregului curs. Asemenea sarcini ar putea fi: focul în sobă, semințele germinate, apa cu lamâie, salatele, responsabilitatea sălii de mese care include pregătirea sălii, verificarea dacă este suficientă mâncare și umplerea bolurilor în timpul meselor, curățenia în sala de mese, preparare de porridge, prepararea fructelor hidratate, prepararea deserturilor. Îndeosebi responsabilitatea sălii de mese este preferabil să fie încredințată unei și aceleiași persoane.
7. Organizați în primele zile întâlniri scurte cu toți servitorii pentru împărțirea sarcinilor înainte de fiecare interval de lucru, astfel fiecare va ști ce are de făcut și se evită munca dublă și greșeli. Se pot organiza întâlniri în bucătărie la orele: 05:00 (pt. pregătirea micului dejun), 09:00 (pt. pregătirea prânzului), 15:30 (pt. pregătirile pt ziua următoare și pentru cea de la ora 17:00).
8. Organizați zilnic o ședință scurtă cu toată echipa. Preferabil este intervalul de la orele 15:30, atunci programul de lucru fiind ceva mai relaxat. Verificați că toată lumea este bine, dacă anumiți servitori sunt poate foarte obosiți, discutați eventuale probleme, nemulțumiri, tensiuni ivite. Se pot servi la fiecare ședință 2 tablete de

ciocolată (altele decât Schogetten, care sunt rezervate studenților, deoarece acestea sunt gata porționate în cubulețe).

9. Dacă sunt studenți cu dietă specială care au primit acordul profesorilor, trebuie numit un servitor care se ocupă de aceste diete speciale.

Fiecare student va avea locul său prestabilit în sala de mese, așadar dieta specială se servește în acel loc.

ORE RECOMANDATE PENTRU CA MÂNCAREA SĂ SE FACĂ ȘI SĂ POATĂ FI SERVITĂ LA TIMP. ATENȚIE: UNELE PREGĂTIRI PENTRU MASA DE PRÂNZ SE FAC DE DIMINEAȚĂ, VĂ RUGAM CITIȚI TOT:

PREGĂTIRI PENTRU MICUL DEJUN ȘI DUPĂ

4:10 se aprinde focul în soba pe lemne dacă este cazul

5:10 se spală fructele și legumele pentru micul dejun, se pun pe platouri

5:30 se fierbe apa ptr. porridge și se pregătește porridge-ul

6:00 se pregătește sala de mese ptr. micul dejun: se pun lighene ptr. vasele murdare în sala de mese

6:00 se aranjează bufetul: se plasează tacâmurile, farfuriile, bolurile, cămile, șervețelele, uleiul&oțetul, sarea&piperul, zahărul etc.

6:10 se încălzesc laptele, fructele hidratate (peste noapte), +leftovers= fructe hidratate (dacă există)

06:20 se plasează pe masa de bufet: fructele&legumele, iaurtul, laptele rece&încălzit, cafeaua (instant&cicoare), ceaiurile, musli, porridge-ul, semințele, scorțișoara, gemurile, finetti, untul&untul de arahide, tahini, pâinea

6:25 se duce micul dejun ptr. AT

6:50-7:30 se spală vasele dacă timpul permite

9:10 se etichetează toate resturile de mâncare cu ziua respectivă, se pun la frigider

9:15 se spală vasele folosite la micul dejun, dacă nu au fost spălate înainte de groupsitting

9:15 se curăță sala de mese

10:00 se pregătește sala de mese ptr. prânz: se pun lighene ptr. vasele murdare în sala de mese

10:00 se aranjează bufetul ptr. prânz: se plasează tacâmurile, farfuriile, bolurile, cămile, șervețelele, uleiul&oțetul, sarea&piperul, zahărul etc.

10:30-45 se plasează pe masa de bufet: pâinea, cafeaua (instant&cicoare), ceaiurile, semințele, felurile de mâncare, salatele și desertul

10:50 se duce prânzul ptr. AT

PREGĂTIRI PENTRU PRÂNZ ȘI DUPĂ

05:30 se pregătesc legumele pentru masa de prânz (se curăță, se taie, se spală)

06:00 se taie legumele cu robotul

06:20 se pregătesc oalele necesare ca mărime

06:30 se spală vasele folosite la pregătirea prânzului

7:30 toți serverii iau micul dejun

07:45-07:50 se strânge mâncarea din sala de mese

9:10 se pune apa ptr. prânz pe foc și se fierbe

9:15-10:30 se gătește prânzul (foarte important: cel târziu la 9:15 se fierbe mâncărea ptr. prânz, altfel prânzul nu este gata pâna la ora mesei)

12:00-12:30 toți serverii iau prânzul

12:30-13:00 se etichetează toate resturile de mâncare cu ziua respectivă, se pun la frigider

12:30-13:00 se face curățenie în sala de mese și bucătărie și se spală vasele

15:40 ședință&cafea&ceai&ciocolată

16:00 se pregătește mâncarea ptr. ziua următoare: se pun la hidratat fructele confiate, se cântărește ovăzul ptr. porridge

16:00 se pregătește mâncarea ptr. ziua următoare: se cântăresc legumele, se curăță dacă este posibil și se păstrează la frigider

16:00 se pregătesc ceaiurile și regimurile speciale dacă este cazul ptr. masa de la ora 17:00 și apa cu lămâie

16:50 se duce mâncarea de la ora 17:00 ptr. AT

17:00-17:30 toți serverii iau cina

19:00-21:00 se fac pregătirile ptr. ziua următoare dacă nu s-au făcut încă

19:00-21:00 se face curățenie în bucătărie, se spală vasele folosite la masa de la ora 17:00 dacă nu s-au spălat încă

Instrucțiuni pentru dietă fără gluten

1. Studenți cu intoleranță ușoară la gluten

1. Trebuie acordată mare atenție ca aceste produse și preparate să nu fie contaminate cu gluten (fulgi de grâu, secară, orz, pâine, fărâmituri de pâine, crutoane, cous-cous, paste, griș). Așadar păstrați produsele fără gluten într-o cutie/un carton închis pe ultimul raft, sau într-un colț separat în cameră.

2. Mic dejun:

Rondele de orez pe post de pâine: Puneți 3 rondelile de orez pe o farfurie. După folosire nu uitați să închideți etanș punga de rondelile cu o clemă. Ajustați cantitățile. În caz că nu s-au consumat rondelile, reduceți cantitatea la următoarea masă. Nu puneți rondelile servite, dar neconsumate, înapoi în pungă.

3. Prânz

Când gătiți&serviți de ex. mămăligă, paste fără gluten etc, **nu** folosiți: lingură de lemn, fund de lemn, strecurători care s-au folosit ptr. paste cu gluten. Folosiți o oală separată, o lingură obișnuită, scurgeți surplusul de apă cu o farfurie sau cu un capac separat.

2. Studenți cu boala celiacă

1. Trebuie acordată mare atenție ca aceste produse și preparate să nu fie contaminate cu gluten (fulgi de grâu, secară, orz, pâine, fărâmituri de pâine, crutoane, cous-cous, paste, griș). Așadar păstrați produsele fără gluten într-o cutie/un carton închis pe ultimul raft, sau într-un colț separat în cameră.

2. Verificați întotdeauna dacă farfuriile și tacâmurile sunt bine spălate. Înveliți tacâmurile bine într-un șervețel.

3. Pregătiți o cutie de plastic cu produse fără gluten. Asigurați-vă că această cutie este întotdeauna închisă cu capac și scrieți numele studentului pe ea. Puneți în cutie următoarele: 1 fel de unt (arahide sau tahini), 1 borcănaș de gem, fulgi de ovăz fără gluten și rondelile de orez fără gluten.

4. Mic dejun:

Aduceți cutia de plastic etichetată cu numele studentului în sala de mese.

5. Prânz

5.1. Orezul nu conține gluten, așadar se poate servi fără probleme. Atenție doar la ustensile, **nu** folosiți ustensile folosite pentru alte mâncăruri. Pe cât posibil fierbeți orezul în fierbătorul de orez. Vezi instrucțiuni ziua 1.

5.2. Când gătiți&serviți de ex. mămligă, paste fără gluten etc, **nu** folosiți: lingură de lemn, fund de lemn, strecurători care s-au folosit ptr. paste cu gluten, nici prosoape de bucătărie. Folosiți o oală separată, o lingură obișnuită, scurgeți surplusul de apă cu o farfurie sau cu un capac separat.

5.3 Serviți 1-2 legume (1roșie/1 castravete/1morcov) netăiate, necondimentate.

Notă: Condimentele, maioneza, muștarul pot conține urme de gluten, așadar pentru legume nu folosiți niciun fel de condiment.

5.4. Serviți 1 conservă de linte fiartă/mazăre verde/porumb (găsiți conserve în cutia pentru dieta fără gluten). După ce a fost deschisă o conservă, ea trebuie etichetată „Fără Gluten” și se păstrează în frigider 2-3 zile. Înainte de a o servi, verificați întotdeauna dacă mai este bună.

5.5. Aduceți cutia de plastic etichetată cu numele studentului în sala de mese.