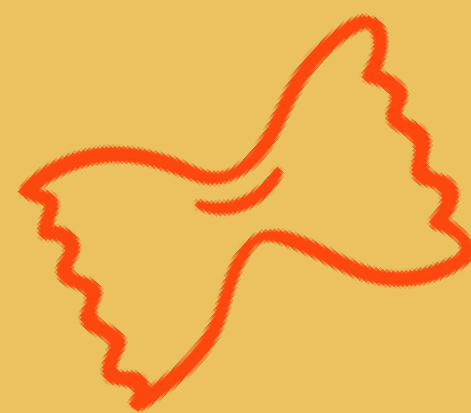
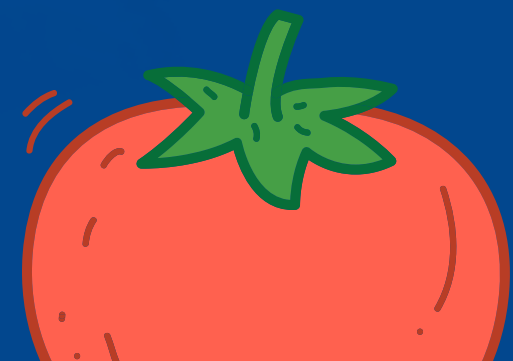




GOTOWANIE?

OGARNIESZ TO!

GOTUJESZ, WIĘC DECYDUJESZ.

LEKCJA NR 3
„DOMOWA RESTAURACJA”



GOTUJĘ I SIĘ DELEKTUJĘ

GoTOWANie?

OGARNIESZ TO!

Dowiedz się, jak celebrować posiłki.
Zapraszamy na kolejną lekcję Akademii Lubella,
podczas której odkryjesz, jak podać danie i wejść
na nowy level gotowania.

Ogarnąłeś już wartościowe odżywianie, poznałeś fajne przepisy i wiesz,
czym jest zero waste i co możesz zrobić, by nie marnować jedzenia.
Pora na kolejny temat: jak uczynić swój posiłek wyjątkowym. Chcemy zainspirować Cię
do tego, abyś nauczył się cieszyć posiłkami. Po tej lekcji będziesz mógł powiedzieć:
„Gotuję, więc decyduję!”





CO DZIŚ MAMY W MENU?



MENU

- 1 JAK CELEBROWAĆ **POSIŁKI**
- 2 **PORADY** OD ANI STARMACH
- 3 KOMPOZYCJA **NA TALERZU**
- 4 **LICZY SIĘ** ATMOSFERA



**ZACZYNAJMY,
OGARNIESZ TO!**

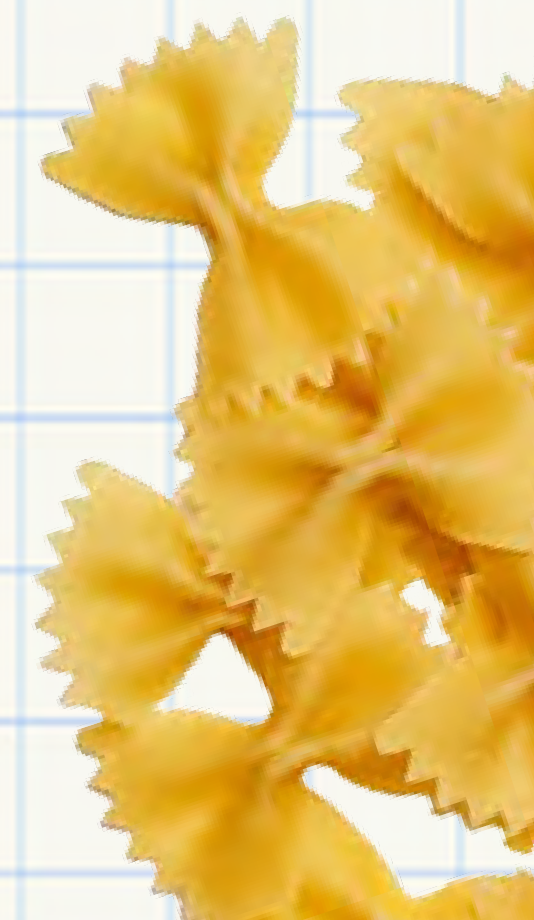


1.

**Dlaczego ludzie chodzą
do restauracji?**

2.

**Co odróżnia serwowane tam
posiłki od tych domowych,
codziennych?**



CO TO ZNACZY CELEBROWAĆ POSIŁEK?

Każdy posiłek może stać się wyjątkowy.
Nieważne, czy chodzi o rodzinny obiad, kolację
z przyjaciółmi czy Twoje śniadanie.
Celebrować to znaczy robić coś z namaszczeniem,
uwagą, starannością. W odniesieniu do posiłku oznacza
więc nie tylko delektowanie się smakiem jedzenia,
ale także dbałość o to, by sam posiłek został podany
w wyjątkowy sposób.

Jak Twoim zdaniem
można celebrować posiłki
w domu?



ANIA STARMACH & DOMOWA RESTAURACJA

- polska kucharka
- jurorka telewizyjnych programów kulinarnych
- autorka książek kulinarnych



Zyskała popularność dzięki swojemu profesjonalizmowi w kuchni oraz charyzmatycznej osobowości. Jest znana z kreatywności i pasji do gotowania, a jej przepisy łączą tradycyjne polskie smaki z nowoczesnymi technikami kulinarnymi. Anna prowadzi również programy kulinarne i bloga, dzieląc się swoimi kulinarnymi pomysłami z szeroką publicznością.

Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

CO RADZI ANIA STARMACH?



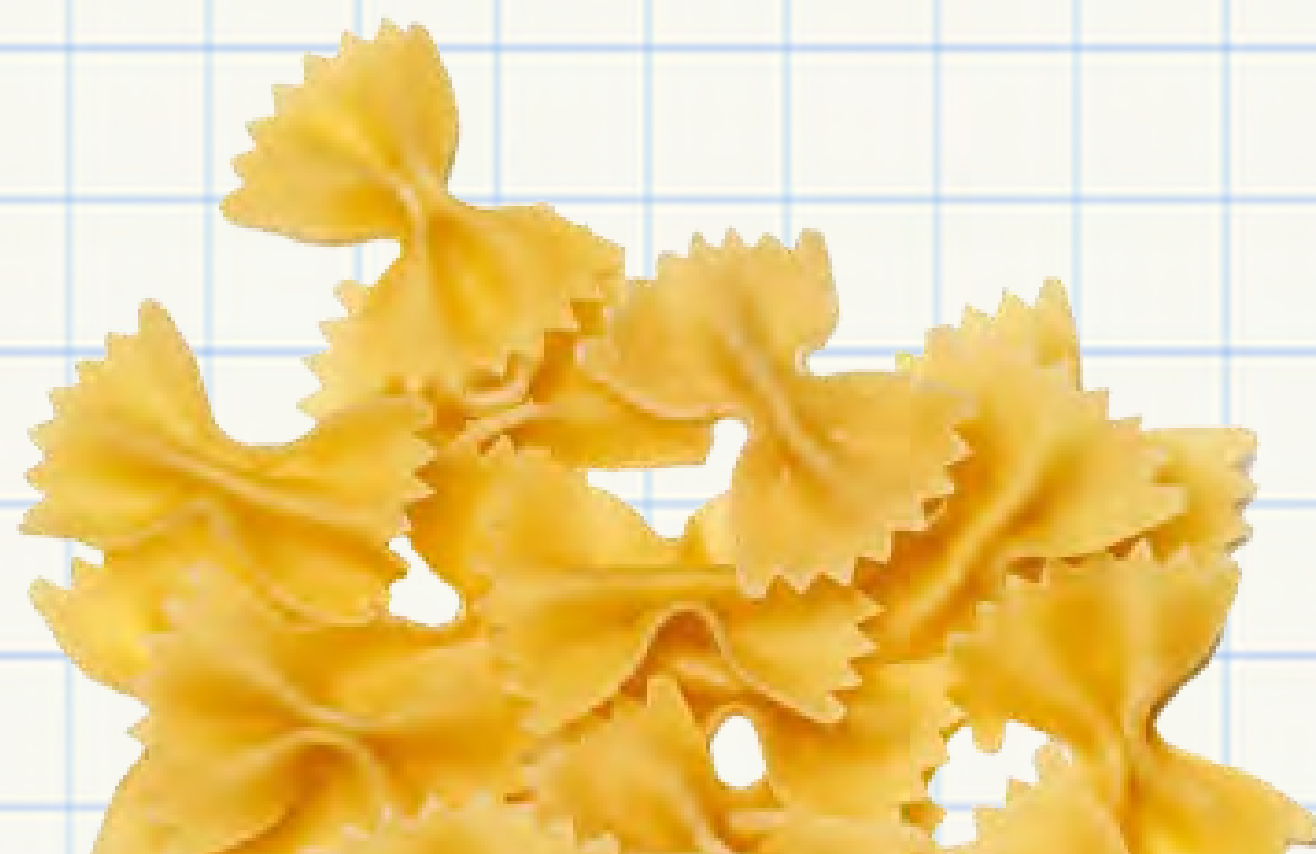
Po pierwsze: zadbaj o wygląd talerza!

Nie tylko jego czystość i brak zabrudzeń, ale i to, w jaki sposób układasz na nim potrawę.

Czystość talerza podczas podawania dań ma ogromne znaczenie, ponieważ wpływa na estetykę potrawy, jej odbiór oraz ogólną higienę.



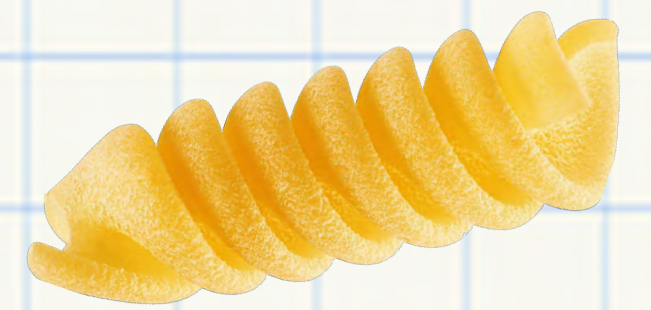
Schludnie podane danie wygląda bardziej apetycznie. Nawet drobne zabrudzenia na brzegu talerza mogą sprawiać wrażenie niedbałości.



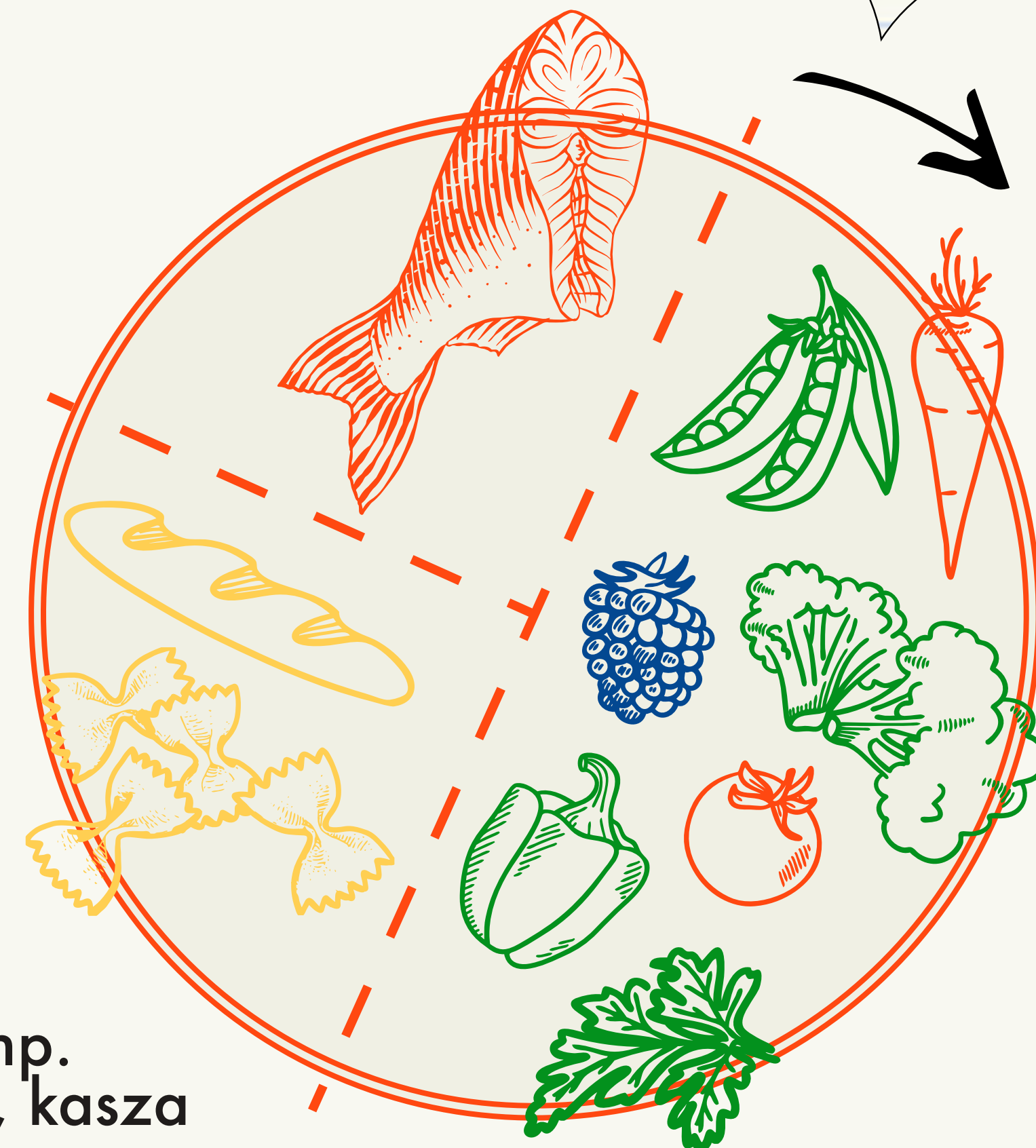
Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

KOMPOZYCJA NA TALERZU

Komponując dania, warto zadbać o równowagę i harmonię na talerzu. Można kierować się zasadą trójkąta – taki układ sprawia, że potrawa będzie nie tylko smaczna, ale i estetyczna.



Dodatki, np.
ziemniaki, kasza



Główny składnik,
np. ryba lub mięso

Największa część na elementy
zielone, np. sałatka,
świeże zioła

Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

GRA KOLORAMI I FAKTURAMI

Ania Starmach przypomina, że warto łączyć różne barwy – jasne warzywa, zielone zioła, czerwone sosy – aby talerz był atrakcyjny wizualnie.



W Le Cordon Bleu nauczyłam się, że kolory na talerzu mają ogromne znaczenie. Im bardziej zróżnicowane kolory, tym potrawa wygląda ciekawiej i apetyczniej.



Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:



Jakie kolory można wykorzystać do udekorowania talerza spaghetti? Jakie warzywa lub dodatki mogłyby ożywić potrawę?

CZAS: 2 MIN.

Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

KOLORY I DODATKI DO DEKORACJI:

Dodatkowo można posypać danie odrobiną świeżo mielonego pieprzu dla lepszego efektu wizualnego.

Spaghetti Bolognese to klasyka, ale odpowiednia dekoracja sprawi, że będzie wyglądało jeszcze bardziej apetycznie!



KOLORY I DODATKI DO DEKORACJI:



Czerwony:

Plastry świeżych pomidorków koktajlowych lub paseczki czerwonej papryki.



Zielony:

Listki świeżej bazylii, rukola, natka pietruszki lub cienkie plasterki cukinii.



Żółty:

Starty parmezan lub chrupiąca posypka z bułki tartej i bazylii.



Biały:

Płatki parmezanu, mozzarella w kulkach lub ricotta na wierzchu.



Pomarańczowy:

Cienkie paski marchewki lub mini papryczki chili.

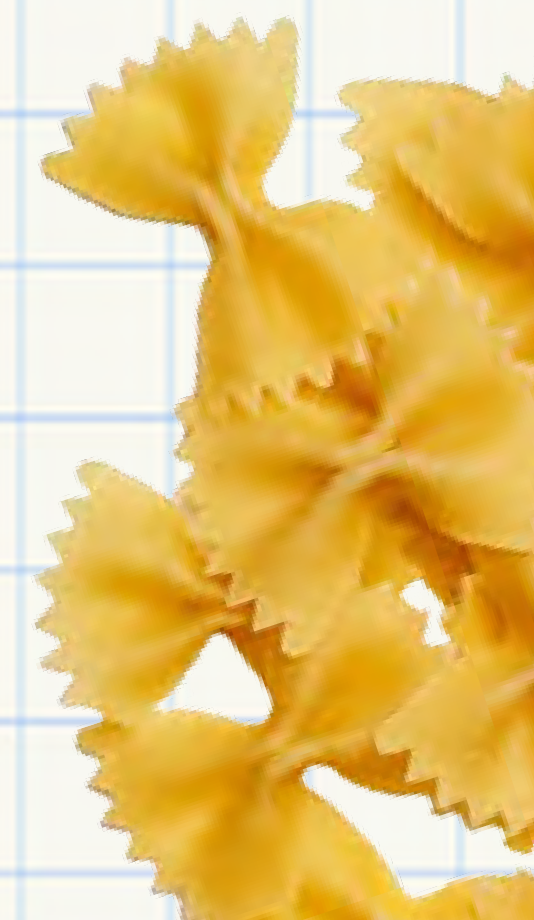


1.

Czy jedząc w restauracji, zwróciłeś kiedyś uwagę na to, jak układane są potrawy? Czy coś rzuciło Ci się w oczy?

2.

Czy dania leżały płasko na talerzu, czy może układano je w inny sposób?



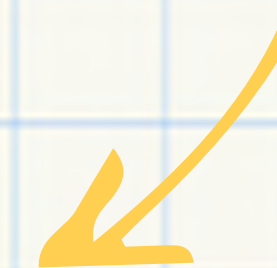
Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

WYSOKOŚĆ I UŁOŻENIE POTRAWY



Nie kładźmy wszystkiego płasko na talerzu – spróbujcie stworzyć coś w trójwymiarze, np. **ułożyć makaron na środku talerza w estetyczny kopczyk, a na nim położyć kilka liści bazylii.**

W ten sposób talerz zyska dodatkową dynamikę, co sprawi, że potrawa będzie wyglądać ciekawiej.



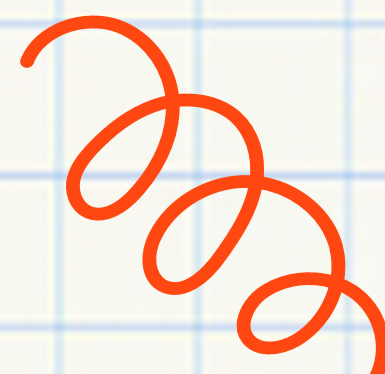
Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

WYSOKOŚĆ I UŁOŻENIE POTRAWY

Aby danie nie było całkowicie płaskie, warto zadbać o urozmaiconą kompozycję składników.

Można układać je warstwowo, na przykład kładąc na dnie chrupiące elementy, a na nich delikatniejsze dodatki. Zioła, takie jak bazylia, pietruszka czy tymianek, mogą dodać nie tylko aromatu, ale także wysokości i lekkości kompozycji.

Jadalne kwiaty, jak bratki czy fiołki, ożywią talerz i dodadzą elegancji.



Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

WYSOKOŚĆ I UŁOŻENIE POTRAWY



Mniej znaczy więcej – nie musimy kłaść na talerz wszystkiego, co mamy pod ręką.

Minimalizm w podaniu potrawy sprawia, że danie wygląda bardziej elegancko i wyrafinowanie. Wybierzcie tylko kilka najważniejszych elementów i zadbajcie, żeby każdy z nich miał swoje miejsce.



Pamiętaj, najważniejsze, żeby to Tobie podobała się kompozycja. Użyj dodatków, które lubisz i które Twoim zdaniem wyglądają ciekawie i estetycznie.

Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

WSKAZÓWKA!

Potraktuj talerz tak, jak malarz traktuje płótno – ozdób go w ciekawy sposób, np. sosem czy startą czekoladą.



Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

SŁYSZAŁEŚ O JADALNYCH KWIATACH?

Jeżeli na obiedzie czy kolacji będzie ktoś ważny dla ciebie lub szykujesz posiłek na specjalną okazję, możesz ich użyć do dekoracji.



Umiesz podać przykłady takich kwiatów?



bratki



nagietki



kwiaty
cukinii



fiołki

KWIATY JADALNE



stokrotki

lawenda



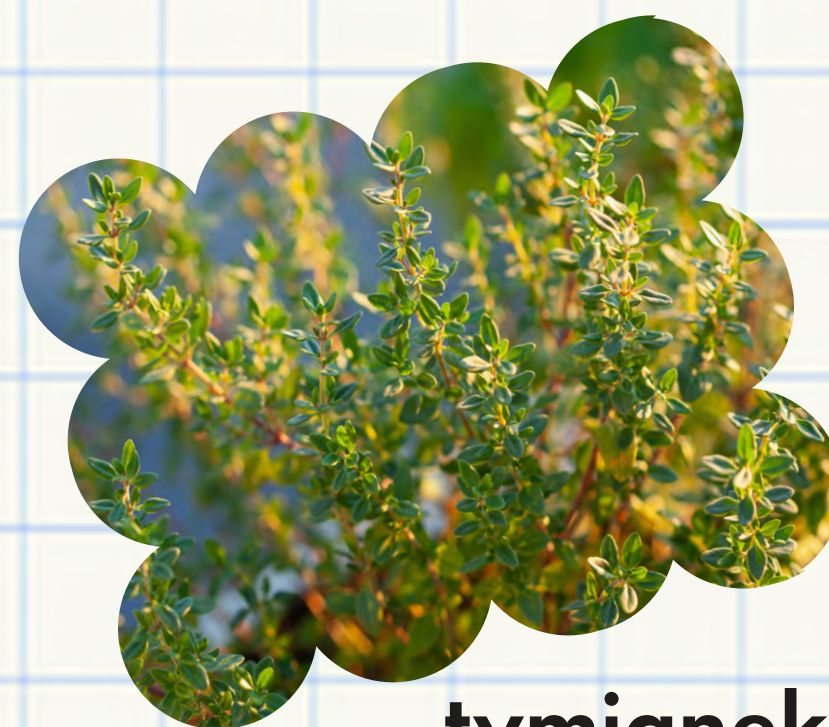
nasturcja



róża



mięta



tymianek



rozmaryn

POPULARNE I PYSZNE ZIOŁA

Zioła nie tylko dodają smaku potrawom, ale też pozwalają udekorować je w prosty sposób. Oto kilka przykładów, czego możesz użyć.



melisa



lubczyk



koperek



bazylia



pietruszka

Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

SERWOWANIE DAŃ DO STOŁU

Chcesz zaimponować znajomym? A może szykujesz rodzinny obiad z okazji urodzin babci? W takim przypadku koniecznie zadbaj także o sposób, w jaki serwujesz dania do stołu.

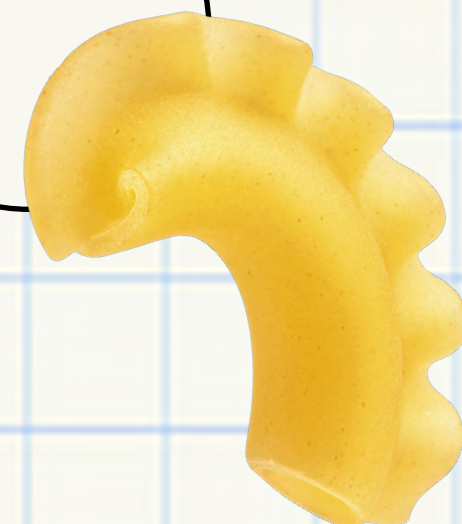
Zgodnie z zasadami restauracyjnymi posiłek może składać się z kilku etapów: przystawki, dania głównego i deseru. Ważne jest, aby każda z potraw była podawana w odpowiednim momencie.

1.

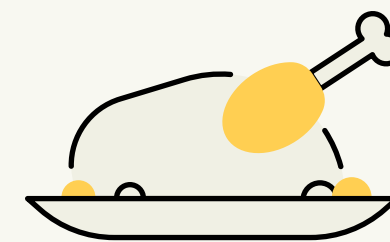


PRZYSTAWKA

Lekkie dania serwowane na początku, które mają pobudzić apetyt. Mogą to być np. sałatki, zupy lub drobne przekąski jak koreczki, sałatka caprese, rollsy z tortilli czy kanapeczki na bagietce lub trójkąty z pieczywa żytniego z pastą roślinną.



2.

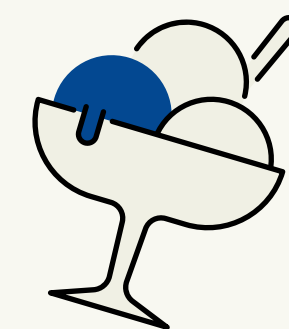


DANIE GŁÓWNE

To najważniejsza część posiłku. Powinno być podane zaraz po przystawce.



3.



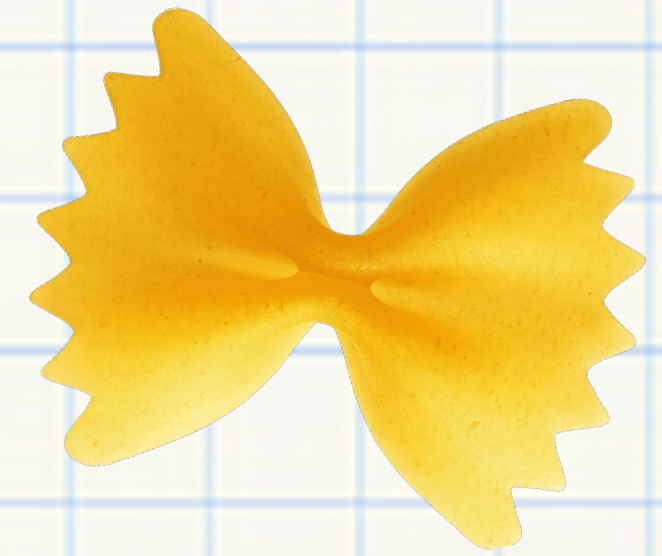
DESER

Kończy posiłek i zazwyczaj jest czymś słodkim. Ważne, by nie serwować go zbyt szybko po daniu głównym, by goście mogli spokojnie odpocząć po głównym posiłku.

Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

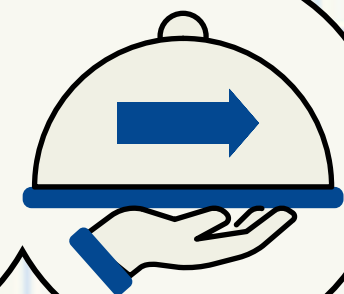
SPOSÓB PODAWANIA

Kiedy masz gości, zabaw się w kelnera. Podając dania, pamiętaj o kilku zasadach.



SERWOWANIE DAŃ OD LEWEJ STRONY

Zgodnie z zasadami savoir-vivre potrawy serwuje się od lewej strony gościa, natomiast napoje podaje się z prawej strony.



ZASADA PIERWSZEŃSTWA

Zawsze należy najpierw podać posiłek kobietom, potem mężczyznom, zaczynając od osób starszych.



PREZENTACJA NA TALERZU

Potrawy nie tylko mogą być smaczne, mogą też pięknie wyglądać. Warto zastosować podpowiedzi dotyczące kompozycji dania na talerzu.



Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

SZTUĆCE

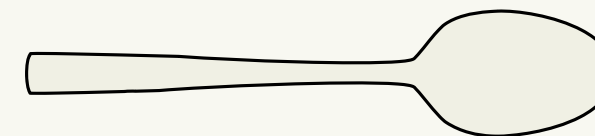
A co ze sztućcami? Nakrywając do stołu, pamiętaj że:

Sztućce układa się zgodnie z zasadami savoir-vivre, co nadaje posiłkowi elegancji:

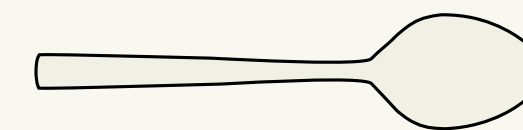
- **Widelec po lewej, nóż po prawej** – sztućce powinny być ułożone od zewnątrz do wewnątrz, czyli sztućce do przystawki dalej od talerza, a te do dania głównego bliżej talerza – ponieważ używa się ich w kolejności podawania potraw (zaczynając od zewnętrznych).

RODZAJE ŁYŻEK

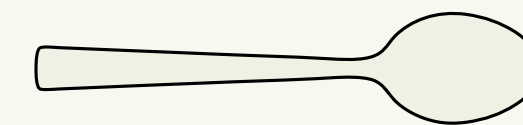
ŁYŻKI OBIADOWE



ŁYŻECZKI DESEROWE



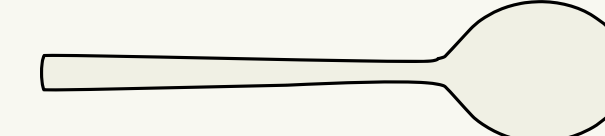
ŁYŻECZKI DO MOKKI



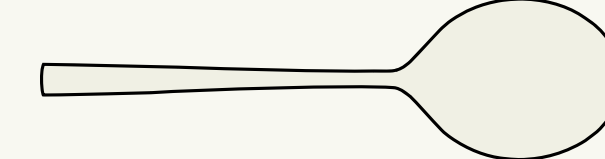
ŁYŻECZKI DO CUKRU



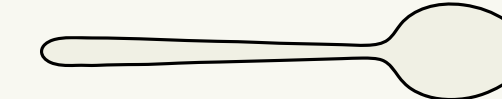
ŁYŻKI PÓLMISKOWE



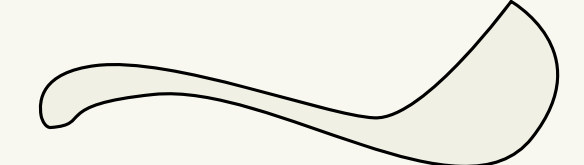
ŁYŻKI DO SAŁATEK



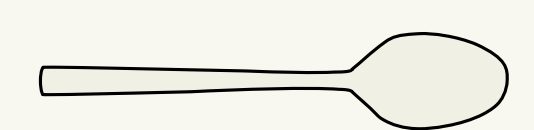
ŁYŻECZKI DO HERBATY



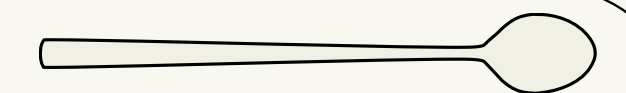
CHOCHLA



ŁYŻECZKI DO KAWY



ŁYŻECZKI KOKTAJLOWE



- **Łyżki i widelczyki do deserów** – podajemy na górze talerza.
- Jeśli goście odkładają sztućce na talerzu w kształcie litery „V”, oznacza to, że jeszcze jedzą. Sztućce odłożone na godzinę 17:00 oznaczają, że skończyli. Chcesz być gotowy nawet na kolację u króla? Ogarniesz to!



RODZAJE WIDELCÓW

WIDELEC OBIADOWY



WIDELCZYK DO CIAST



WIDELEC PÓLMISKOWY



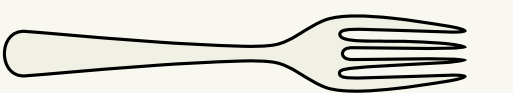
WIDELEC SAŁATKOWY



WIDELEC DO OSTRYG



WIDELEC DO PRZYSTAWEK



WIDELEC DO RYB



RODZAJE TALERZY:

TALERZE PŁYTKIE/OBIADOWE



TALERZE GŁĘBOKIE



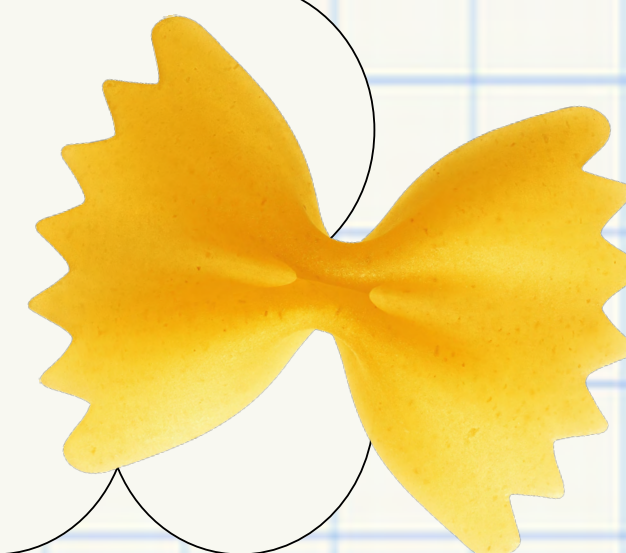
TALERZE DESEROWE



TALERZYKI NA HERBATĘ

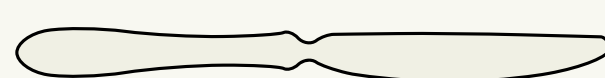


MISKI



RODZAJE NOŻY

NÓŻ STOŁOWY



NÓŻ DESEROWY



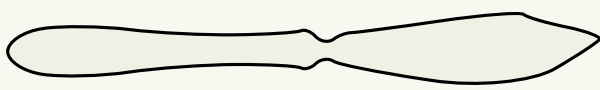
NÓŻ DO STEKÓW



NÓŻ DO MASŁA



NÓŻ DO RYB



NÓŻ DO TORTÓW



RODZAJE SZKŁA:

CIEPŁE NAPOJE W KUBKACH



ZIMNE NAPOJE W CIENKIEJ, PROSTEJ SZKLANCE



KOKTAJLE W WYŻSZEJ, GRUBSZEJ SZKŁANKA Z SZEROKIM BRZEGIEM



W miejscach, gdzie serwowana jest kuchnia azjatycka, można także spotkać się z pałeczkami.

Porady dotyczące estetycznego podawania potraw:

CO JESZCZE MOŻESZ ZROBIĆ, BY POSIŁEK BYŁ BARDZIEJ WYJĄTKOWY?

- Kolorowy obrus lub serweta, by przykryć stary stół?
Serwetki obok talerza lub ułożone w fantazyjny kształt?
A może bukiet kwiatów?
- Atmosferę możesz również budować za pomocą światła. Ciepłe, przytłumione oświetlenie tworzy przytulny, romantyczny klimat, podczas gdy jasne, naturalne światło nadaje wnętrzu energii i świeżości. Świece to klasyczny element eleganckiej kolacji.
- Nie zapomnij o muzyce! Warto dobrać ją do charakteru spotkania – w końcu nie puścisz tego samego babci i swojej przyjaciółce.





Podzielcie się na 3–4-osobowe grupy i wybierzcie jeden z tematów:

1. Dostaliście się na wymianę uczniowską w innym kraju. Przed wyjazdem chcecie pożegnać się z przyjaciółmi i zorganizować dla nich kolację.
2. Chcecie przygotować niespodziankę z okazji urodzin bliskiej osoby.
3. Rodzice wyjechali, a Wy przygotowujecie obiad tylko dla siebie. Chcecie, aby był przyjemny i wyjątkowy.

Ustalcie, jakie danie przygotowujecie na wybraną okazję, jak ułożycie je na talerzach, jakich składników użyjecie oraz co zrobicie, aby posiłek był naprawdę wyjątkowy.

CZAS: 20 MIN.

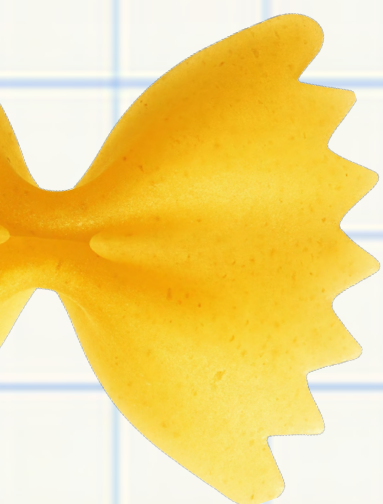




Kochani, kuchnia to miejsce pełne magii.

To tam z prostych składników tworzymy coś, co może sprawić radość innym. Gotowanie to nie tylko przepis, ale emocje, które w nie wkładacie. Pamiętajcie, że nawet jeśli coś nie wyjdzie za pierwszym razem, najważniejsze jest, aby się nie poddawać. Każda próba uczy czegoś nowego. Cieszcie się tym procesem, bawcie się smakiem, kolorami i zawsze wkładajcie serce w to, co robicie. Gotowanie to prawdziwa przyjemność, którą możecie dzielić z bliskimi.

Do dzieła!



Drodzy Uczniowie i Nauczyciele,

Bardzo dziękujemy za udział w lekcji w ramach Akademii Lubella! Ogromne ukłony dla nauczyciela, który z zaangażowaniem i energią poprowadził zajęcia – to dzięki Niemu ta lekcja nabrała wyjątkowego charakteru.

Wielkie brawa należą się też Wam, uczniowie! Wasza aktywność i zaangażowanie były naprawdę inspirujące. Mamy nadzieję, że zasady, o których mówiliśmy, będą Wam towarzyszyły podczas podawania posiłków i pozwolą Wam cieszyć się nimi jak czymś wyjątkowym.

Celebруйте chwile! Trzymamy kciuki za Wasze dalsze sukcesy!

Pozdrawiamy,
Zespół Akademii Lubella

