

NOTES EDUKACYJNY

dla uczestników seminariów

„Młodzi Kucharze –
przyszłość wieprzowiny
w polskiej kuchni”

Materiał edukacyjny i miejsce na własne notatki

Projekt dofinansowany ze środków
Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

#FunduszePromocji

1. Dlaczego warto znać wieprzowinę?

Krótki przewodnik dla młodych kucharzy

Mięso wieprzowe od lat zajmuje ważne miejsce w polskiej kuchni. Jest surowcem wszechstronnym, znanym konsumentom i chętnie wykorzystywanym zarówno w daniach tradycyjnych, jak i nowoczesnych.

Dla uczniów szkół gastronomicznych znajomość wieprzowiny oznacza lepsze przygotowanie do pracy zawodowej, umiejętność doboru odpowiednich technik kulinarnych i bardziej świadome planowanie potraw.

Warto zapamiętać:

- wieprzowina jest źródłem pełnowartościowego białka;
- zawiera witaminy z grupy B oraz składniki mineralne;
- różne elementy tuszy mają odmienne zastosowanie kulinarne;
- dobór techniki obróbki wpływa na smak, strukturę i soczystość potrawy.

Cel projektu:
zwiększenie wiedzy i świadomości uczestników w zakresie jakości, wartości odżywczych oraz walorów kulinarnych mięsa wieprzowego.

2. Najważniejsze elementy kulinarne

Podstawowe części tuszy i ich zastosowanie

- Schab – delikatny i uniwersalny; dobry do pieczenia, smażenia i kotletów.
- Polędwiczka – bardzo delikatna; świetna do szybkiej obróbki i dań porcjowanych.
- Karkówka – soczysta i aromatyczna; idealna do grillowania, pieczenia i duszenia.
- Łopatka – uniwersalna; dobra do gulaszu, pieczeni i pulled pork.
- Szynka – chudsza i delikatna; sprawdza się do pieczenia i gotowania.
- Boczek – wyrazisty w smaku; wykorzystywany jako dodatek i samodzielny składnik.
- Żeberka – najlepsze do dłuższego pieczenia, duszenia lub grillowania.

3. Obróbka kulinarna i higiena

Dobre praktyki w pracy z wieprzowiną

Dobór techniki kulinarnej

- pieczenie – wydobywa smak i pozwala uzyskać soczyste mięso;
- smażenie – odpowiednie do szybkich potraw i małych porcji;
- duszenie – sprawia, że mięso staje się miękkie i pełne aromatu;
- grillowanie – nadaje wyrazisty smak i charakterystyczny aromat;
- gotowanie lub sous-vide – pozwala uzyskać delikatną strukturę.

Higiena i bezpieczeństwo

- przechowuj surowe mięso w odpowiedniej temperaturze;
- oddzielaj mięso surowe od produktów gotowych do spożycia;
- używaj czystych noży, desek i powierzchni roboczych;
- po zakończeniu pracy dokładnie umyj i zdezynfekuj stanowisko.

Notatki uczestnika

Miejsce na własne spostrzeżenia, inspiracje i przepisy

Twoje notatki

Notatki uczestnika

Miejsce na własne spostrzeżenia, inspiracje i przepisy

Twoje notatki

Notatki uczestnika

Miejsce na własne spostrzeżenia, inspiracje i przepisy

Twoje notatki

Notatki uczestnika

Miejsce na własne spostrzeżenia, inspiracje i przepisy

Twoje notatki

Notatki uczestnika

Miejsce na własne spostrzeżenia, inspiracje i przepisy

Twoje notatki

Notatki uczestnika

Miejsce na własne spostrzeżenia, inspiracje i przepisy

Twoje notatki

Notatki uczestnika

Miejsce na własne spostrzeżenia, inspiracje i przepisy

Twoje notatki

Informacja o projekcie

Notes edukacyjny został przygotowany w ramach zadania „Młodzi Kucharze – przyszłość wieprzowiny w polskiej kuchni”.

Materiał służy wsparciu działań edukacyjnych prowadzonych podczas seminariów dla uczniów szkół gastronomicznych oraz umożliwia uczestnikom zapisywanie własnych notatek, obserwacji i inspiracji kulinarnych.

Projekt dofinansowany jest ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego.

Wysokość przyznanego wsparcia: 404 145,00 zł.

#FunduszePromocji

Fundusz Promocji Mięsa Wieprzowego