



Aðstoðarmaður í eldhúsi

Verkefnanúmer: 2020-1-DE02-KA202-007465



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aðstoðarmaður í eldhúsi

Heiti verkefnis: Nýstárleg og hagnýt
þjálfun fyrir störf fyrir einstaklinga með
litla menntun/reynslu og innflytjendur

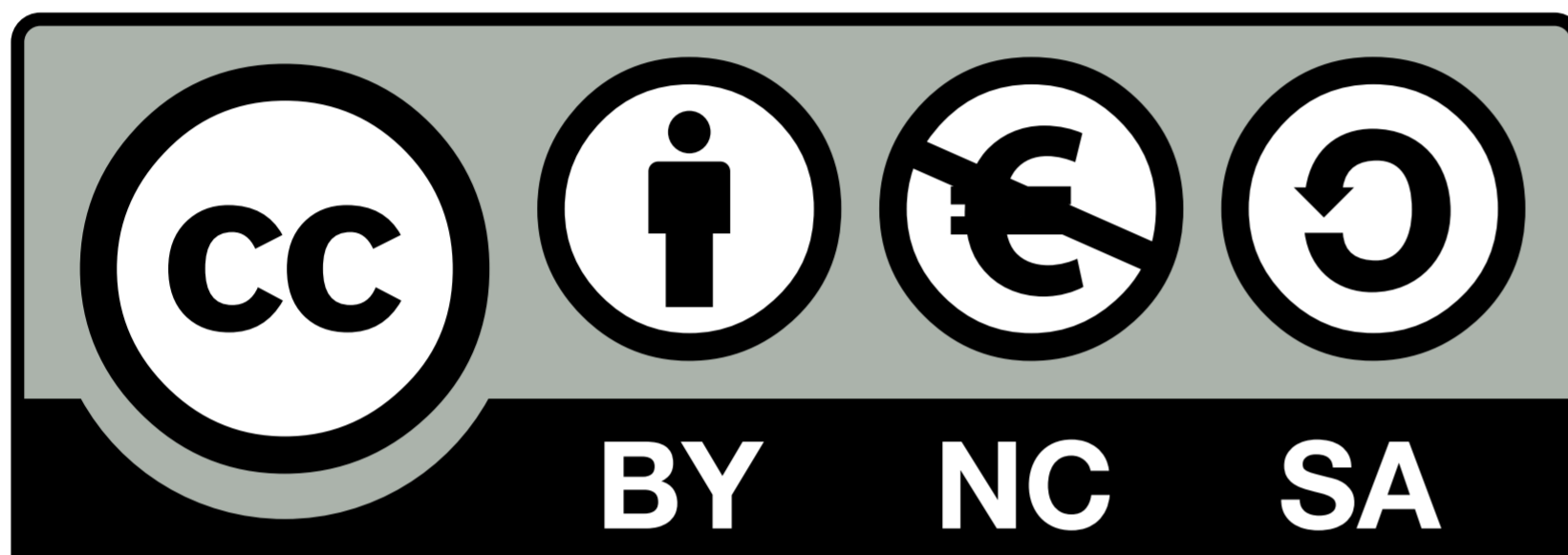
Meginmarkmið verkefnisins:

Markmið okkar er að veita þér,
þjálfurunum eða kennurum, réttu
verkfærin til að skapa rétta umhverfið
fyrir nemendur þína til að dafna bæði
í kennslustofunni, en mikilvægara, á
vinnumarkaði, eftir að hafa lokið tímum.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Some materials, referred to in copyright law as “works”, are published under a Creative Commons Licence (licence type: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)) and may be used by third parties as long as licensing conditions are observed. Any materials published under the terms of a CC Licence are clearly identified as such.

© This article was published by ip4j.eu under a Creative Commons Licence. For more information, please visit www.bibb.de.

link to the direct Internet address (URL) of the material in question:

<https://ip4j.eu/>

link to the Creative Commons Licence referred to:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

link to the BIBB page containing licence information:

<https://www.bibb.de/cc-lizenz>

Innihald

ISCO 08 Occupation	5
Starfslýsing	6
Lýsing á verkþáttum:	7
Vinnuskilyrði	8
Kröfur starfsmanns	9
UNDIRBÚNINGUR SVEPPA FYRIR GRILLUN	10
SKURÐUR Á KJÖTI	13
SKURÐUR Á LIFUR	16
Gerð salats	19
SKURÐUR Á LAUK	23
Undirbúningur og eldun á snitseli	26
Undirbúningur og eldun á steiktum eggjum	29
Gerð omiletu	32
Undirbúningur og eldun á hamborgurum og pylsum	36
Undirbúa sósu	39
Eftirrétt Undirbúningur	42
Undirbúa	
„take out food“	45
Brauðsneið með áleggi	50
Notkun á uppvottavél	53
Links:	56

Starfsheiti

Eldhús Aðstoðarmaður

ISCO 08 Occupation

Undirbúningur matreiðslu
Aðstoðarmaður 941

Starfslýsing

Eldhúsaðstoðarmaður er starf innan framleiðslugeirans (eldhús) staðsett í sjálfstæðri matvöruverslun eða hluta af hótelsamstæðu, veitingahúsum, en einnig í verslunum, matsöluvagnar, reglulegum eða óreglulegum mörkuðum.

Lýsing á verkþáttum:

- Meðhöndla hráefni og hjálparefni frá vöruhúsum til framleiðsluhluta (eldhús).
- Athugaðu geymslupól matvæla og hafðu samband við yfirmann þegar þeir eru við mörk lágmarks geymslupóls sem tilgreind eru á vörumerkinu.
- Undirbúa hráefni fyrir matreiðslu: flokka, þvo, þrífa, skera, bleikja, steikja, afþíða, samkvæmt leiðbeiningum kokksins.
- Hreinsaðu leirtau og áhöld sem notuð eru í eldhúsinu og geymdu þau á réttan hátt.
- Hreinsa tækjabúnað og viðhaltu núverandi hreinlæti eldhúss og tileyrandi svæðum
- Framkvæma einfaldar „tilbúnar til framreiðslu“ upphitunaraðgerðum.
- Taktu virkan þátt í hreinlætisaðgerðum og fylgdu HACCP verklagsreglum.
- Pakkaðu mat sem ætlaður eru til afhendingar á afgreiðsluborði eða heim til kaupanda.

Eldhúsaðstoðarmaður gegnir mikilvægu hlutverki í atvinnueldhúsi með því að vinna náið með yfirmatreiðslumanninum eða matreiðslumanninum. Starf þeirra er að aðstoða við undirbúning og undirbúning rétta sem felst í því að fara eftir leiðbeiningum matreiðslumanns, skera og saxa hráefni, blanda og krydda mat og sinna öðrum nauðsynlegum verkefnum í eldhúsinu. Þeir bera einnig ábyrgð á að hreinlæti sé í góðu lagi á vinnusvæðinu.

Þetta starf krefst margvíslegrar hæfni og færni. Mikilvægt er að búa yfir grunnþekkingu í matreiðslu, svo sem meðhöndlun áhalda og matreiðslutækni, sem og gott bagðskyn og þekkingu á framsetningu rétta. Þar að auki er hæfni til að vinna í teymi, eiga skilvirk samskipti við annað starfsfólk eldhús og viðhalda skilvirku vinnuflæði nauðsynleg.

Skipulag og skipulagning er nauðsynleg fyrir aðstoðarmann í eldhúsi þar sem hann þarf að tryggja að hráefni og áhöld séu til staðar og tilbúin til notkunar. Einnig er nauðsynlegt að fylgja hreinlætis- og matvælaöryggisstöðlum nákvæmlega og tryggja gæði og öryggi réttanna sem verið er að útbúa.

Vinnuumhverfi aðstoðarmanns í eldhúsi getur verið krefjandi. Þeir gætu staðið frammi fyrir óreglulegum vinnutíma, unnið undir álagi á tímum mikillar eftirspurnar og aðlagast heitu og erilsömu umhverfi. Þess vegna er nauðsynlegt að hafa streitupól, geta tekið skjótar ákvarðanir og vera rólegur í krefjandi aðstæðum.

Kröfur starfsmanns

- Aldur: ekki yngri en 16 ára
- Almenn þekking in the use of kitchen utensils
- Hvatning og áhugi fyrir starfinu
- virk hlustun og eftirtekt þar sem nauðsynlegt er að fylgjast vel með leiðbeiningum yfirmatreiðslumanns eða matreiðslumanns fyrir góð samskipti og samfelli í vinnu.

Eining 1 **UNDIRBÚNINGUR** **SVEPPA FYRIR GRILLUN**

Námsmarkmið

- velja og undirbúa áhöld
- veldu sveppi
- hreinsaðu sveppina
- skera sveppina
- undirbúa sveppina fyrir grillið



Miðlar/verkfæri sem þarf

hnífar, skál/bolli, plataknife, bowl / cup, bakki



Hráefni sem þarf

salt, pipar, oilía, vatn



Vinnuskref

1. Veldu og undirbúðu eftirfarandi: hníf, bakka..., pott, osfrv.
2. Þrífðu hvert svepp
3. Skerið sveppina samskvæmt leiðbeiningum
4. Undibúðu og veldu innihaldsefni: salt, olíu, steinselju.



Eining 2 SKURÐUR Á KJÖTI

Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- valið kjöl
- skorið kjöt



Miðlar/verkfæri sem þarf

hnífur/skurðarbretti

**Hráefni sem þarf**

kjöt



Vinnuskref

1. Veldu og undirbúðu verkfærin (hníf).
2. Skerðu kjötið í 2-3 cm. þykkar sneiðar
3. Skerðu kjölsneiðarnar í kubba



Eining 3 SKURÐUR Á LIFUR

Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- valið lifur
- skorið lifur



Miðlar/verkfæri sem þarf

hnífur, skurðarbretti, málmskál



Hráefni sem þarf

lifur



Vinnuskref

1. brýna hnífinn
2. skera lifur í ræmur
3. skerið í bita
4. skerið í breiðar ræmur
5. setjið í málm skál



Eining 4 Gerð salats

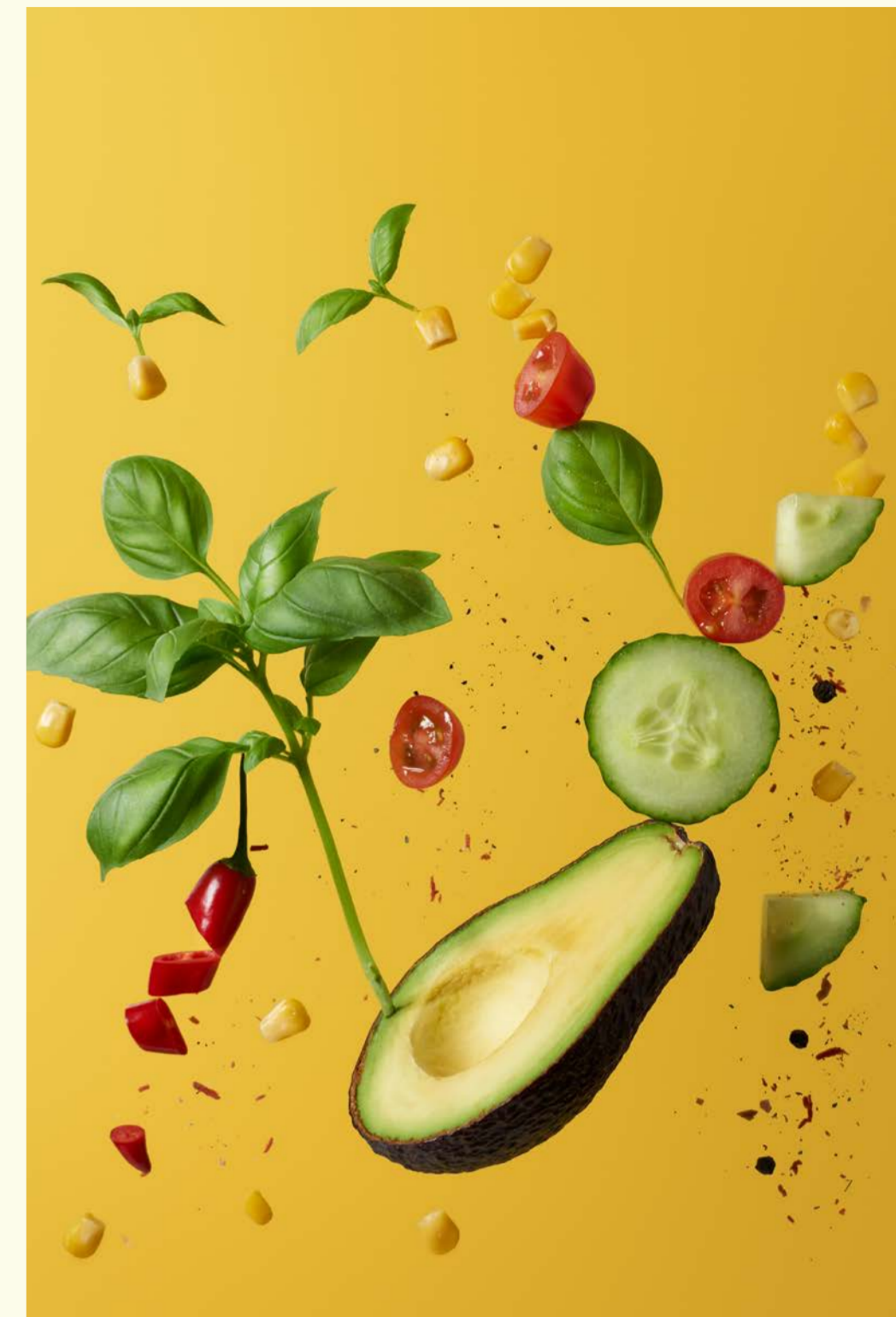
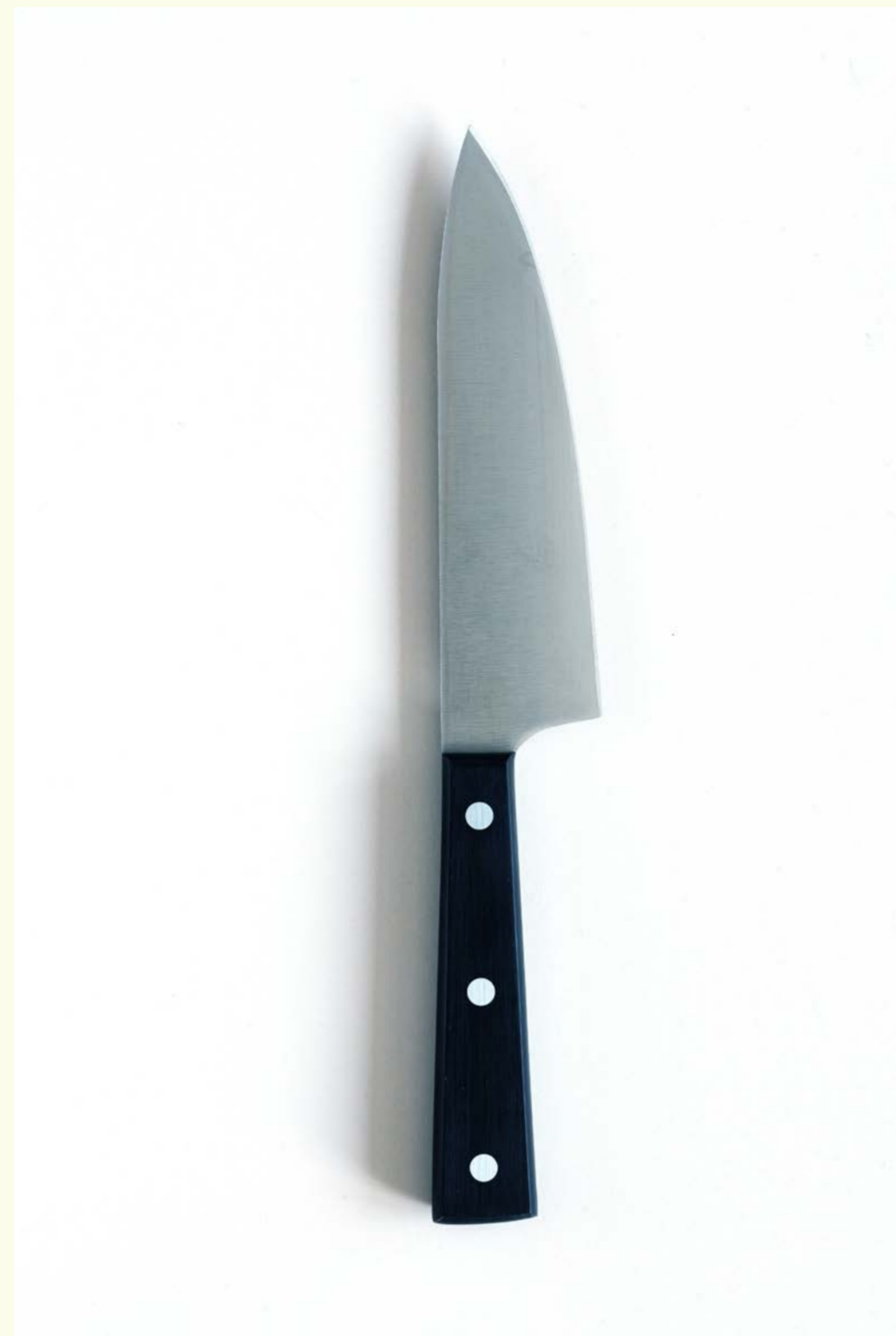
Námsmarkmið

- valið og undirbúið tækl
- valið hráefni
- skorið niður kál
- skorið steinselju
- blandað saman innihaldsefni



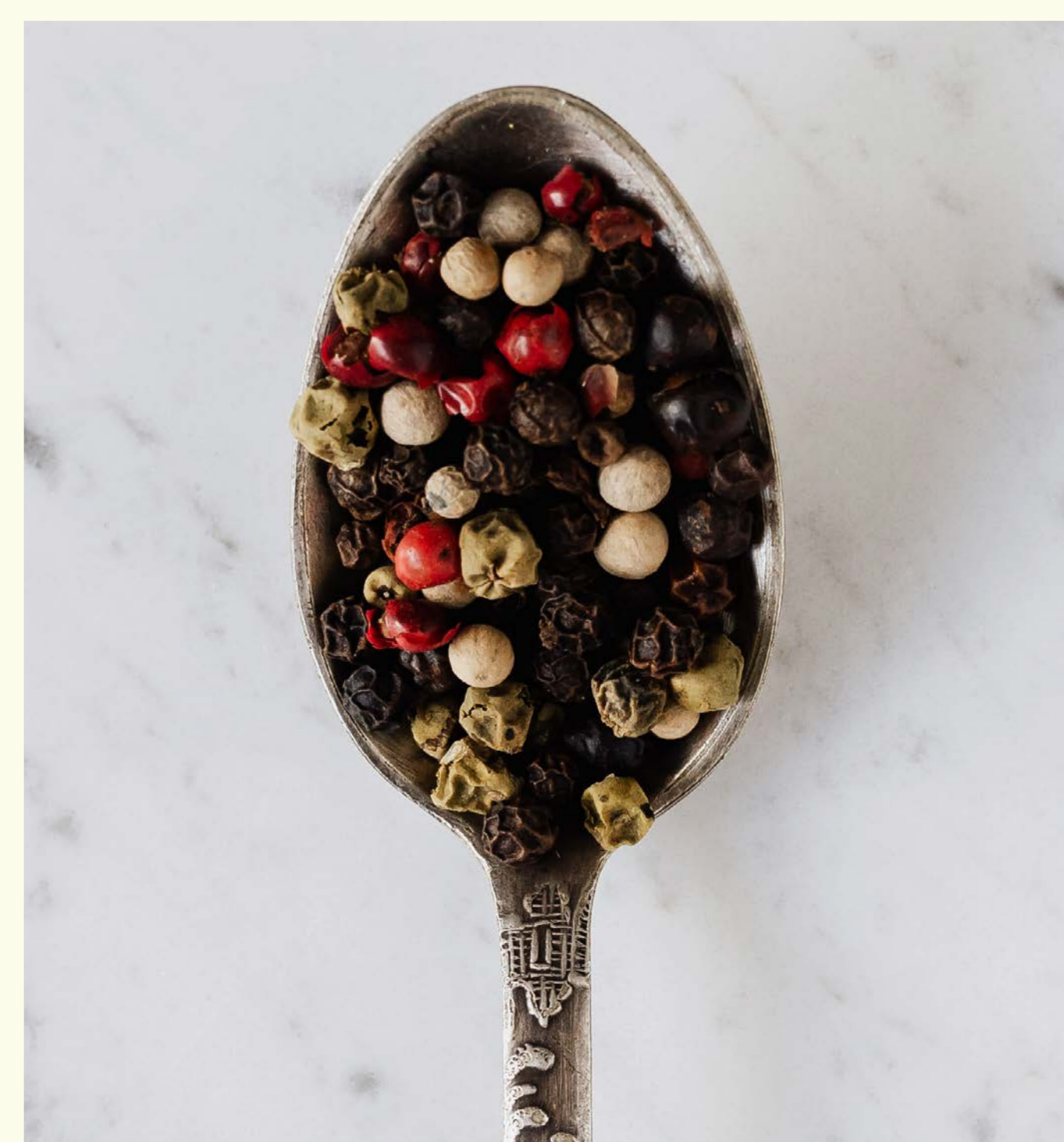
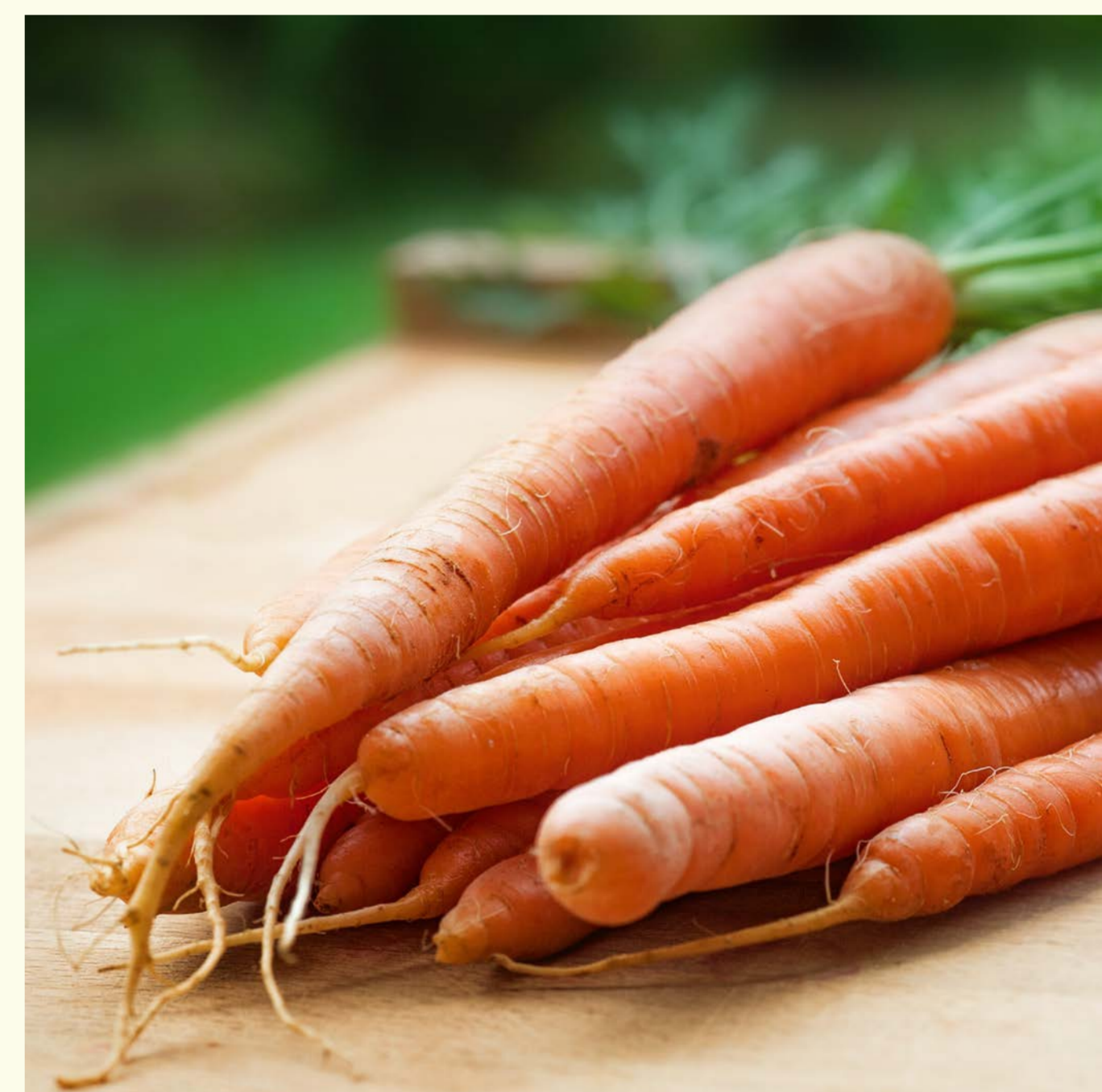
Miðlar/verkfæri sem þarf

hanskar, hnífur, skurðarbretti, rifjárn fyrir grænmeti



Hráefni sem þarf

kál, gulrótarsafi, gulrætur, jurtaolía, steinselja, pipar



1. Setja upp hanska
2. skipta niður kálinu
3. skera í viðráðanlega bita
4. Setja á rifjárnið
5. Rífið í fína strimla
6. Setjið gulrótarsfa saman við og blandið
7. Bætið við jurtaolíu
8. Bætið við pipar
9. Blandið vel
10. bætið við rifnum gulrótum
11. blandið saman með kálinu
12. undirbúið steinselju
13. skerið niður steinseljulauf
14. fjarlægir stilkana
15. skerið þá
16. blandið við sallatið



Eining 5 **SKURÐUR Á LAUK**

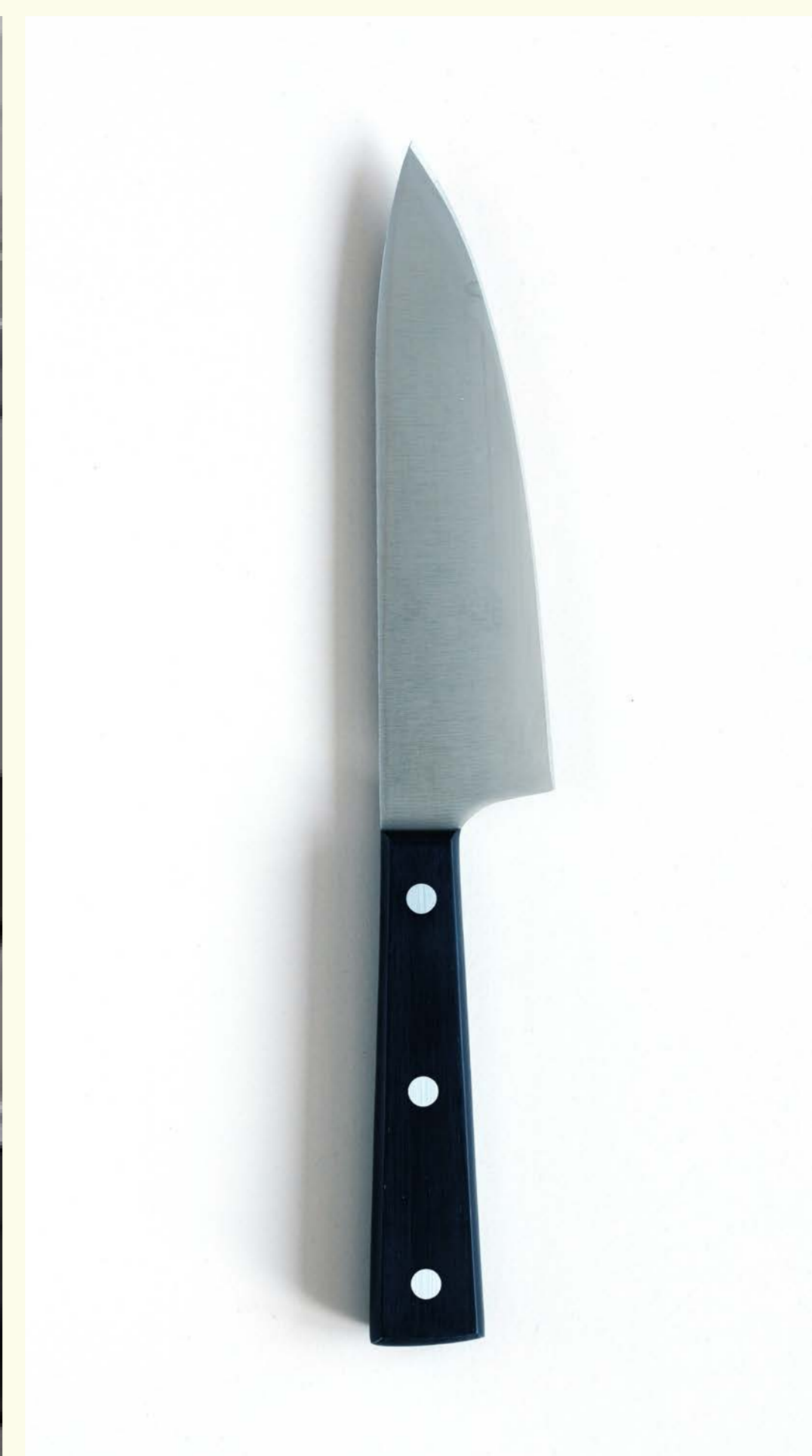
Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- valið lauk
- skorið lauk rétt



Miðlar/verkfæri sem þarf

hanskar, hnífur, skurðarbretti, ílát osfv.



Hráefni sem þarf

laukur



Vinnuskref

1. klæðist hönskum
2. skerið laukinn til helminga
3. skerfið í sneiðar
4. skerið sneiðarnar í litla bita
5. setjið í skál



Eining 6 Undirbúningur og eldun á snitseli

Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- valið kjöt
- sett brauðrasp á kjötið
- steikið kjötið



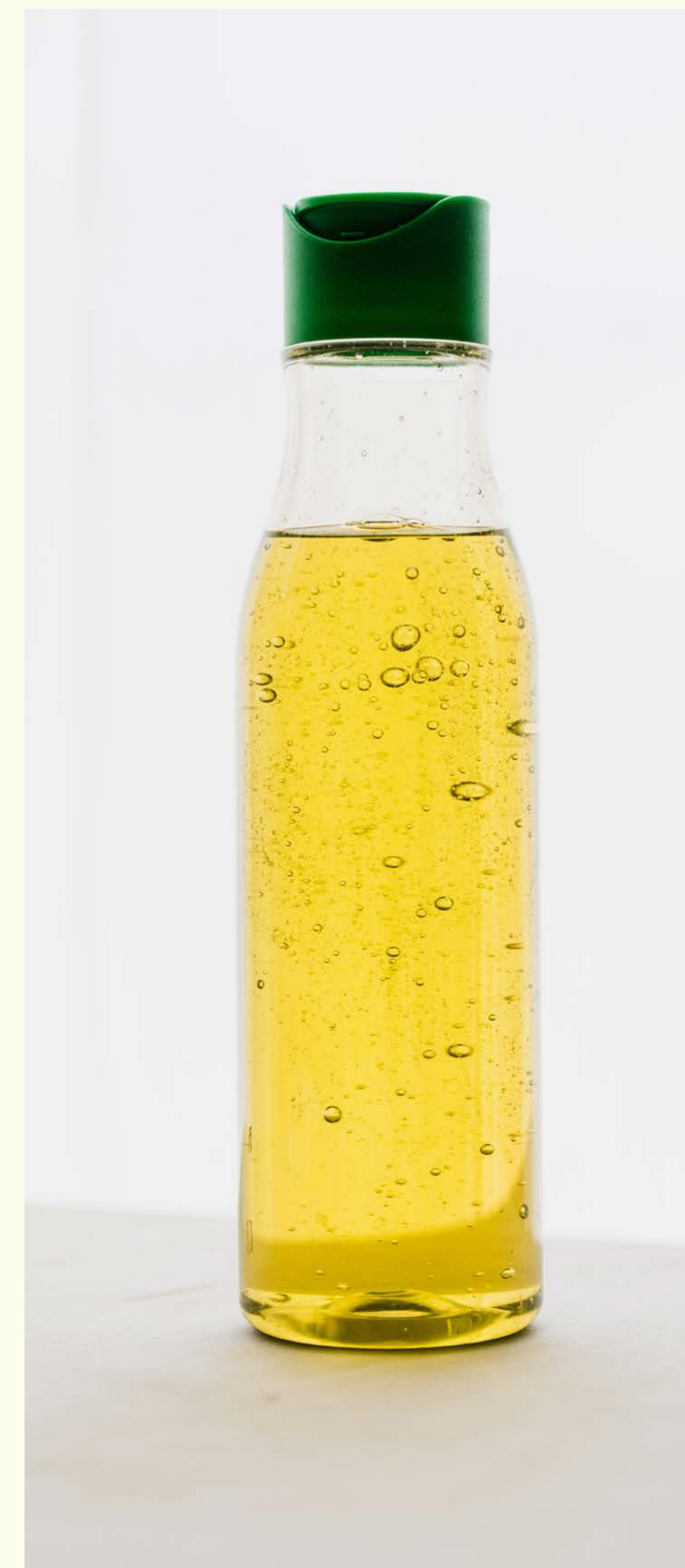
Miðlar/verkfæri sem þarf

steikingarpanna, spaði, málm skál

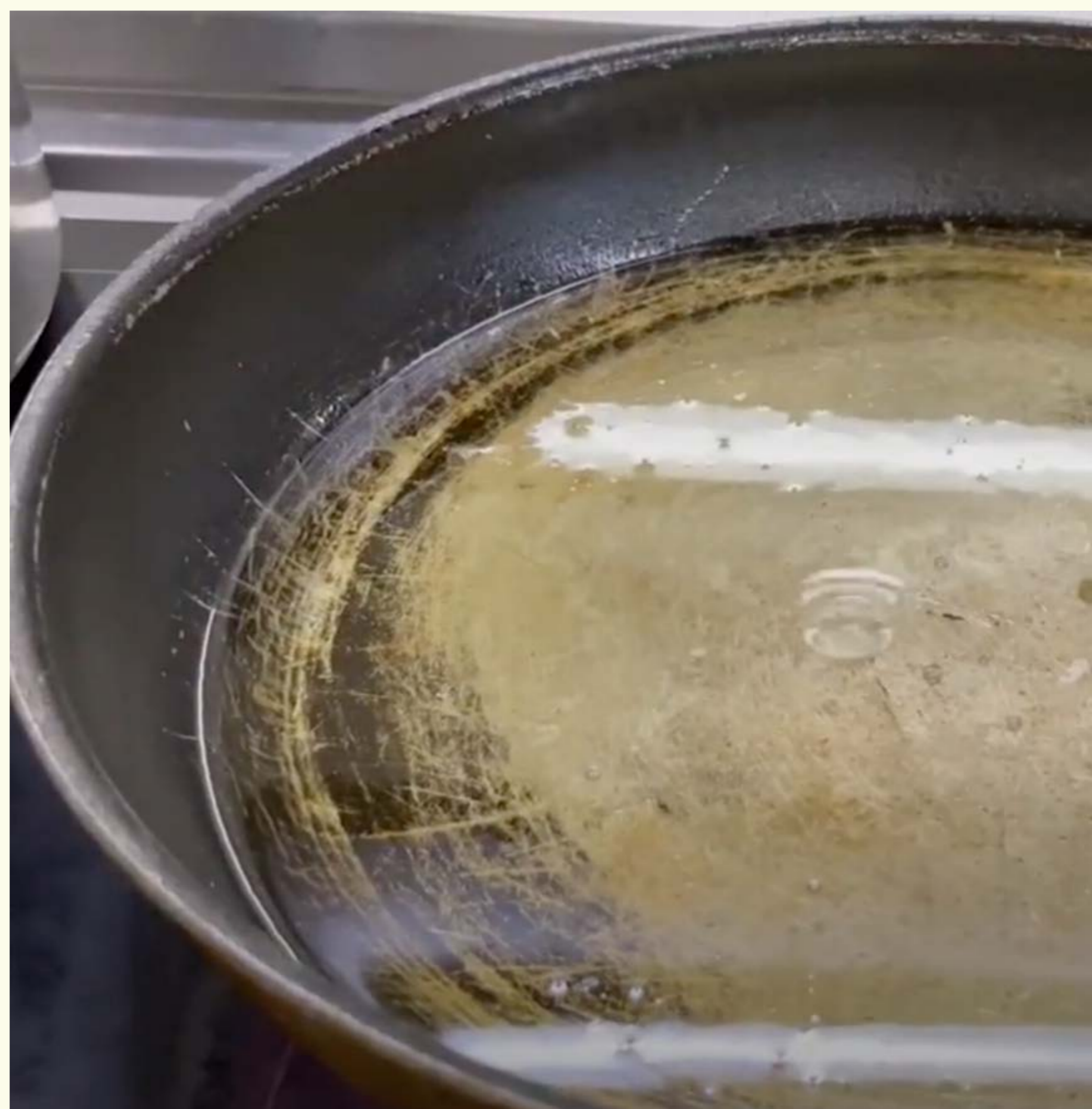


Hráefni sem þarf

kjöt, brauðrasp, egg, olía



1. Hjúpið kjötið með raspi og eggjum
2. Hitið olíuna á pönnunni
3. Steikið hjúpaða kjötið í olíunni
4. snúið því við



Eining 7 Undirbúningur og eldun á steiktum eggjum

Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- valið egg
- steikt eggin



Miðlar/verkfæri sem þarf

steikingarpanna, spaði



Hráefni sem þarf

egg, olía



1. brjótið eggin
2. dreifið 4 stykkjum á pönnu
3. steiktu yfir meðalhita
4. aðskiljið og setjið á pönnu
5. steikið þar til hvítan er elduð



Eining 8 Gerð omilettu

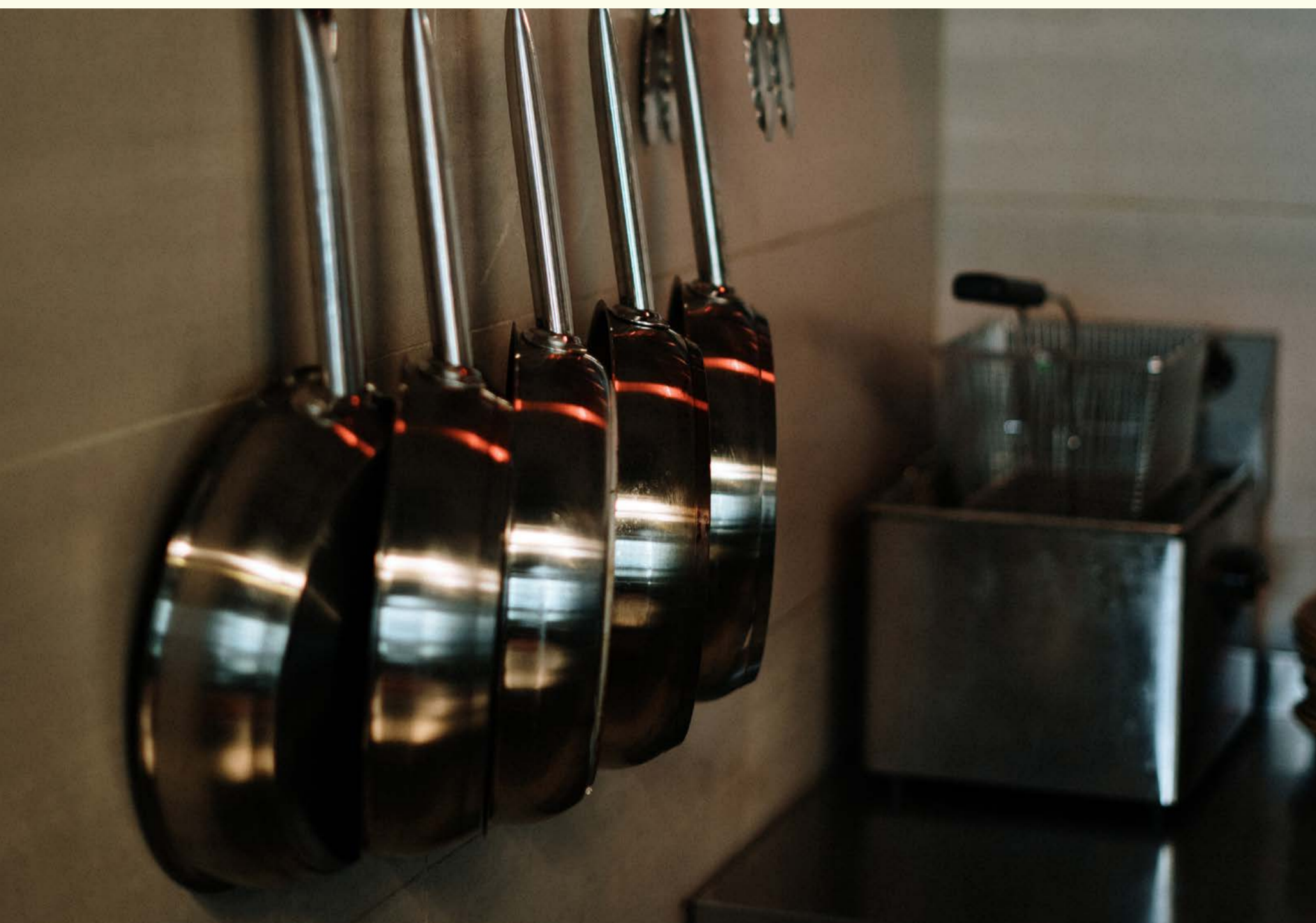
Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- veljið hráefni
- steikið allt hráefnið
- Turn and cook the omelet



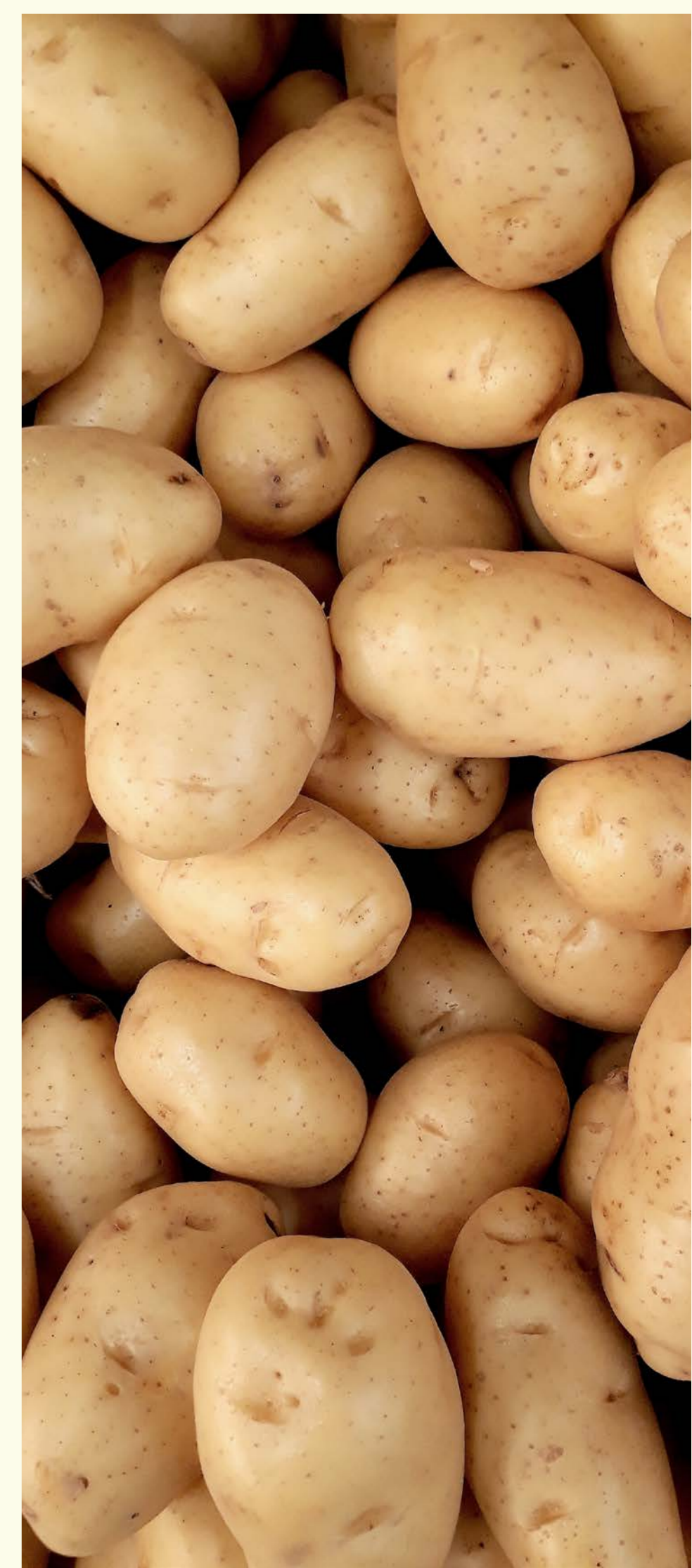
Miðlar/verkfæri sem þarf

steikingarpanna, spaði

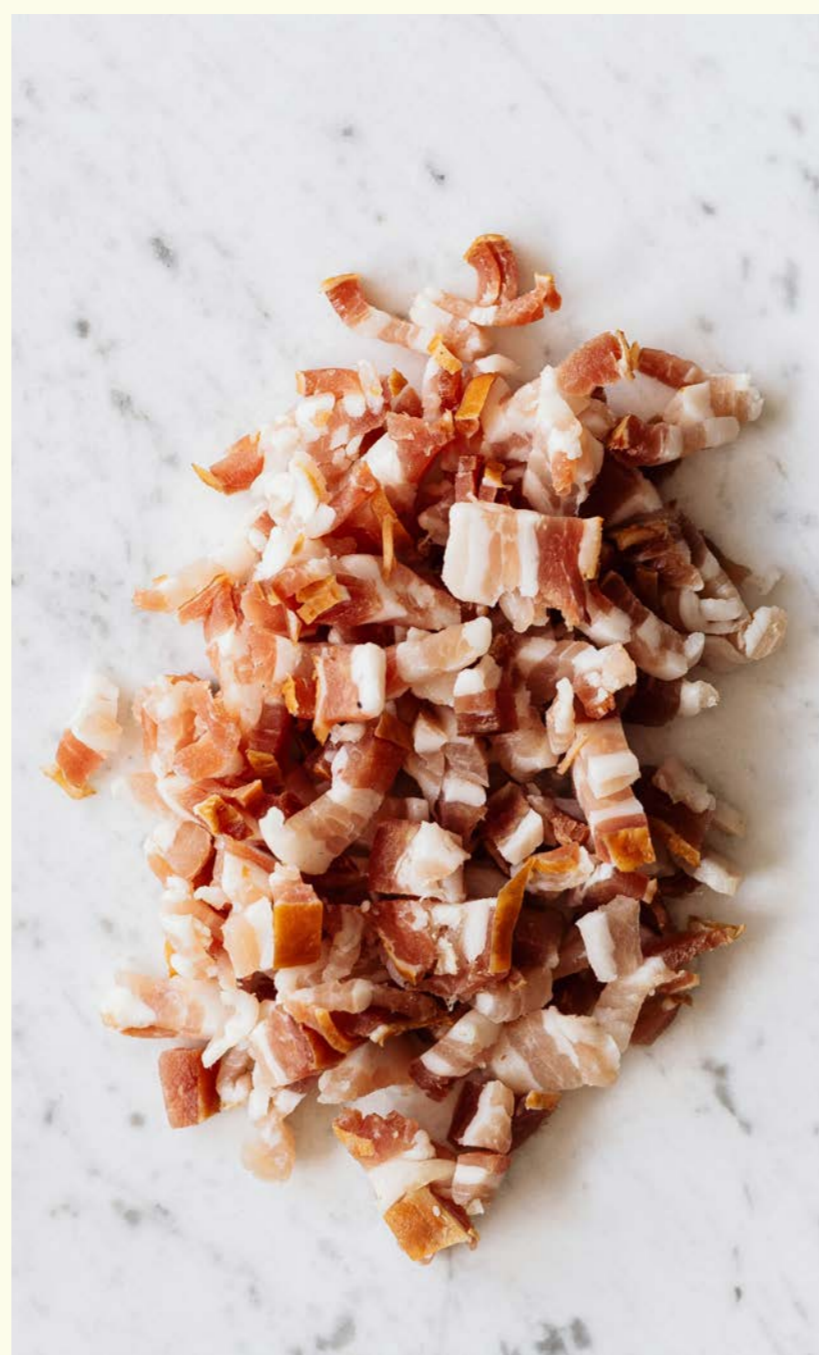


Hráefni sem þarf

laukur, beikon, egg, olía, kartöflur



1. Undirbúðu innihaldsefni
2. Skerðu laukinn
3. Skerðu beikon
4. Steiktu kartöflurnar
5. Sláðu saman eggjin
6. settu skorinn laukinn saman við skorið beikon á steikingarpönnu með heitri olíu
7. Steikið þar til allt er mjúkt.
8. setjið kartöflurnar saman við
9. Snúðu þessu varlega við
10. steiktu þar til þetta verður gullin brúnt
11. bættu við hrærðum eggjum
12. Bættu við salti
13. Steiktu eggjin
14. dreifðu úr eggjunum á meðan þau renna enn
15. Tékkaðu á hversu vel þau eru steikt
16. Snúðu við



Eining 9 Undirbúningur og eldun á hamborgurum og pylsum

Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- valið hamborgara og pylsu
- valið brauð
- eldað hamborgarnann og pylsuna
- afgreiða hamborgara og pylsu



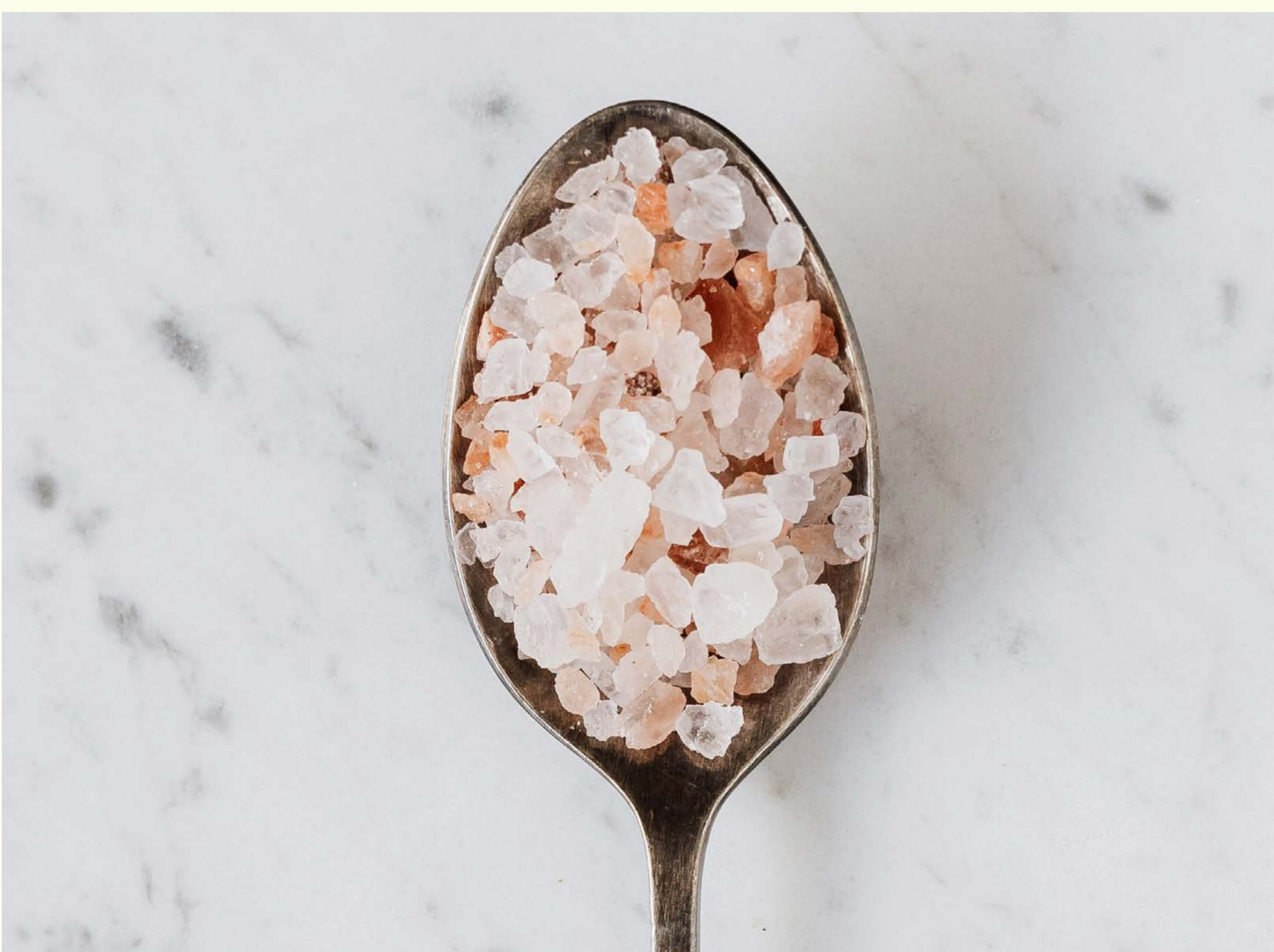
Miðlar/verkfæri sem þarf

hnífur, diskur, spaði



Hráefni sem þarf

salt, olía



1. Þrífið hendur
2. undirbúið hráefni til að matreiða hamborgara og pylsur
3. undirbúðu eldunaráhöldin
4. Settu hamborgarann og pylsuna á grillið og snúið við svo það nái réttu hitastigi að innan.
5. Eldið þar til það brúanast
6. Undirbúið brauðið fyrir hamborgarann
7. Undirbúið brauðið fyrir pylsuna
8. Þrífið að lokum



Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- undirbúið sósuugerð



Miðlar/verkfæri sem þarf

steikingarpanna, krukka



Hráefni sem þarf

steikt kjöt, vatn



1. Fjarlægið steiktan hluta kjötsins
2. Fjarlægið vökva af pönnu
3. Hrærið og setjið í krukku

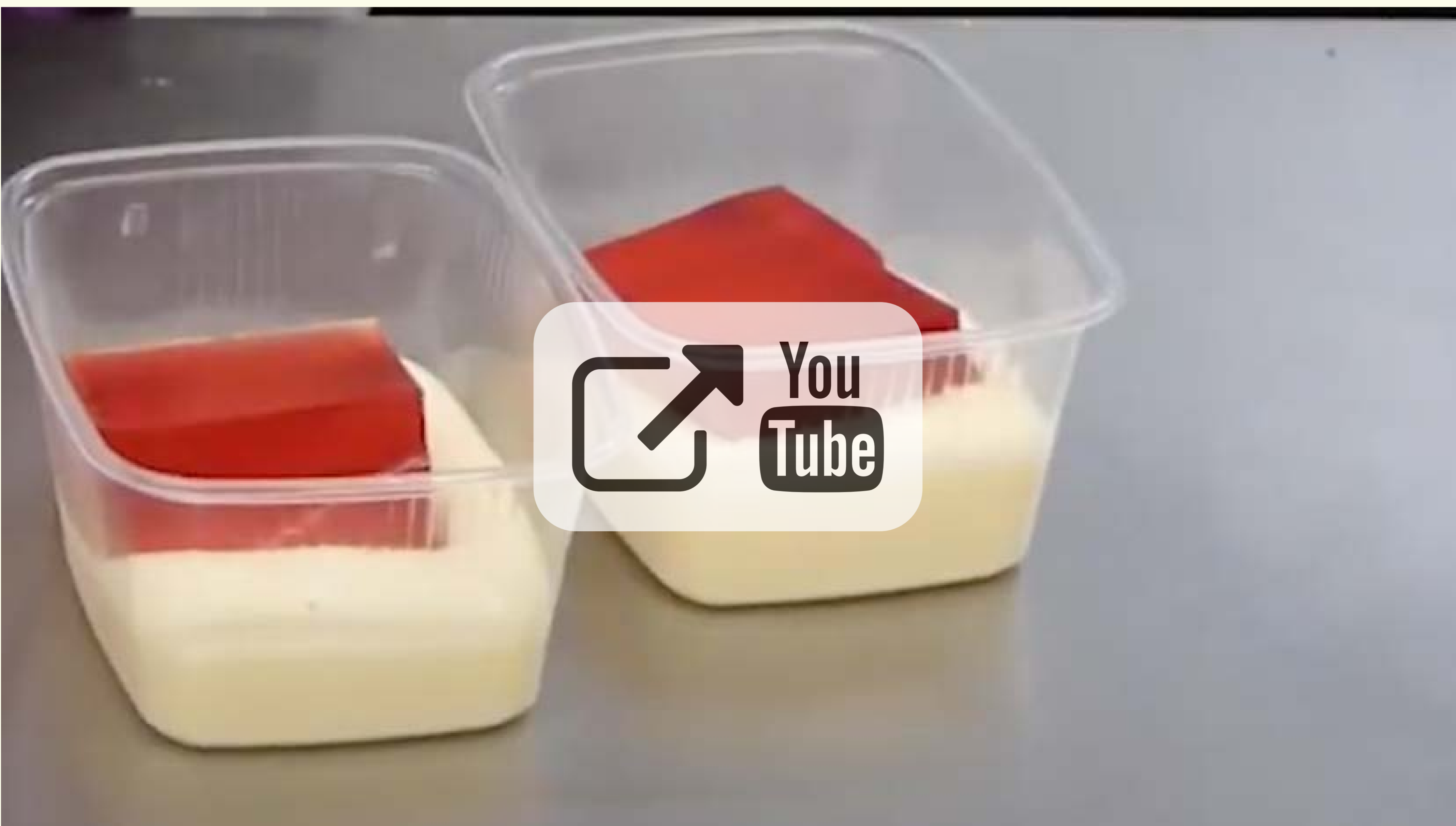


Eining 11 Eftirrétt

Undirbúningur

Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- undirbúið desertgerð



Miðlar/verkfæri sem þarf

skál, sleif



Hráefni sem þarf

vanillu sósa, gelatín



Vinnuskref

1. Setjið vanillisósu í skálina
2. Skerðu gelatínið í bita
3. Settu í skál
4. lokið vel



Eining 12 Undirbúa „take out food“

Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- fylla hvert ílát með mismunandi hráefni



You
Tube

Miðlar/verkfæri sem þarf

plast eða pappaílát



Hráefni sem þarf

Franskar kartöfur, kartöflumús, baunir, snitsel, steikt egg, salat, maukuð paprika



Vinnuskref - 1 skammtur

1. setjið frankar kartöflur í
2. hráefni með majónesi
3. setjið baunir næst
4. bætið við sósu
5. bætið við snitseli og steiktu eggi
6. bætið við öðru eggi
7. lokið



Vinnuskref - 2 skammtur

8. setjið frankar kartöflur í
9. hráefni með majónesi
10. bætið við 2 snitselum
11. bætið við sós
12. bætið við baunum
13. lokið varlega



Vinnuskref - 2 skammtur

14. Setjið í kartöflumús

15. bætið við hráefni með lauk

16. bætið einnig við hráefni með papriku og pylsu

17. lokið



Eining 13 Brauðsneið með áleggi

Námsmarkmið

- valið og undirbúið tæki
- Framreiða brauðið



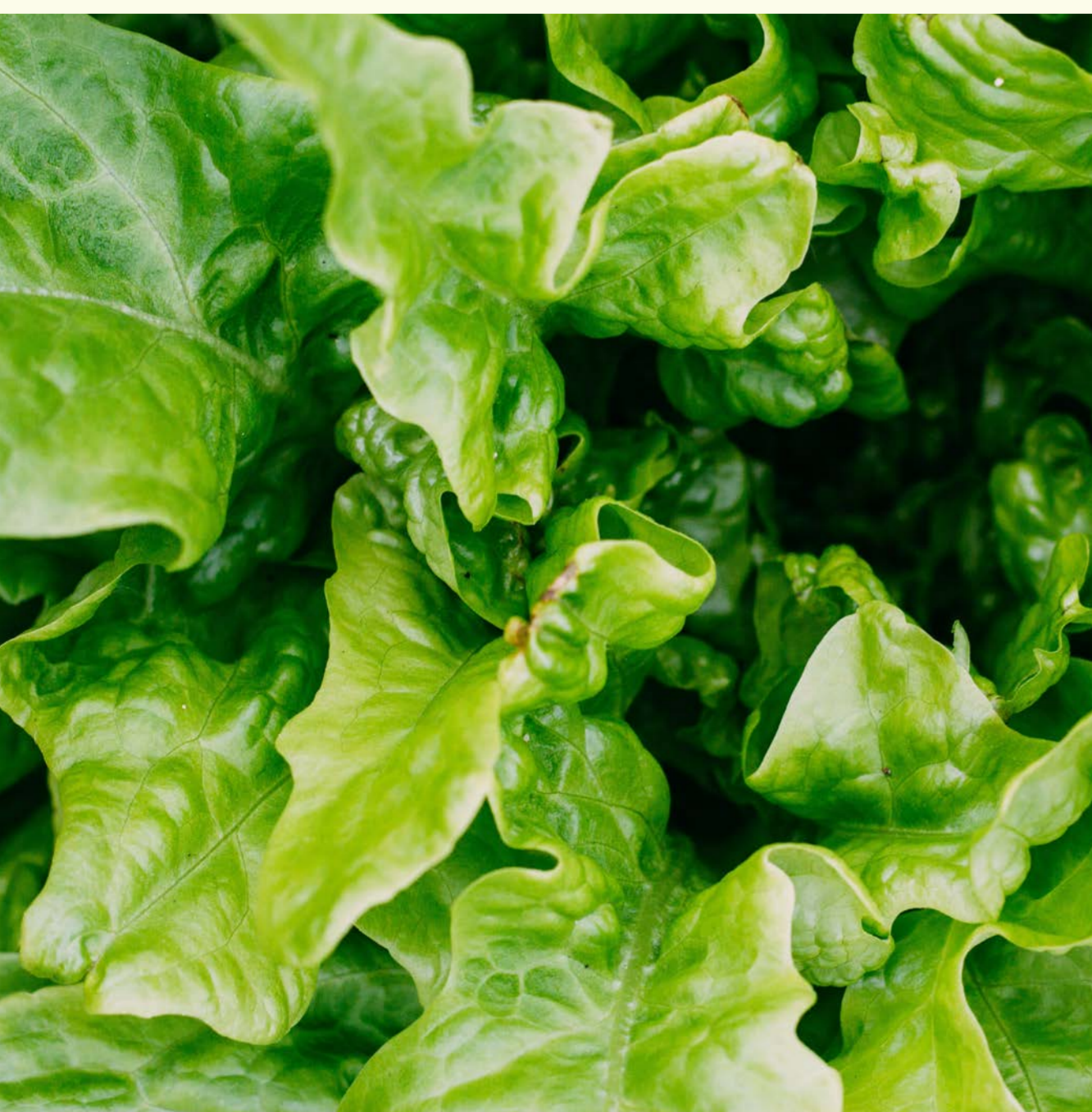
Miðlar/verkfæri sem þarf

Hnífur



Hráefni sem þarf

tómatar, ostasneiðar, salat, salami sneiða, steinselja



Vinnuskref

1. skerið tómata í sneiðar
2. setjið salat ofan á
3. ofan á það salami sneiðar
4. Ofan á það eru settar ostasneiðar
5. setjið síðan tómata
6. kryddið með steinselju



Eining 14 Notkun á uppvottavél

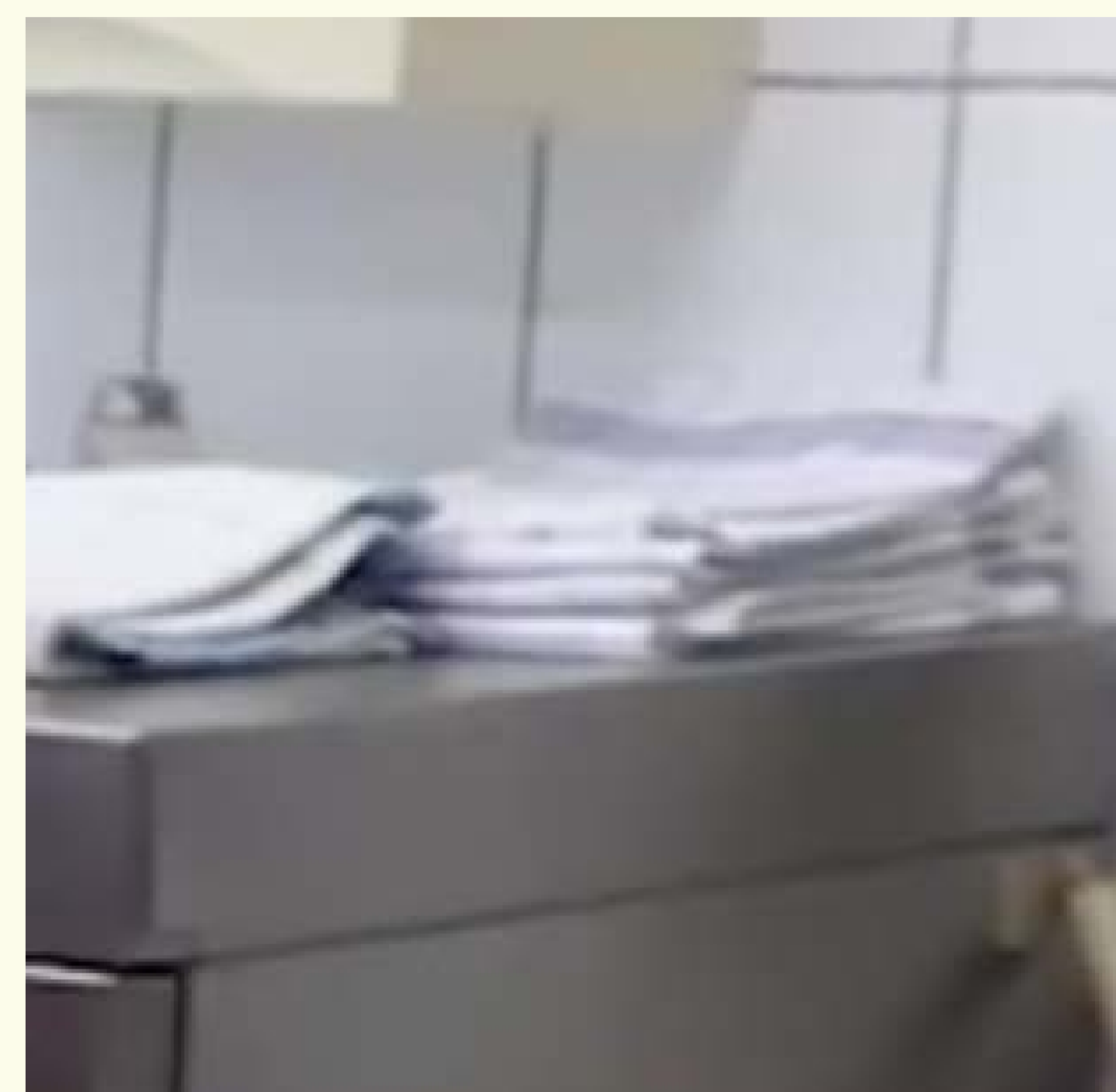
Námsmarkmið

- udndirbúið diska
- kveikt á uppvottavé
- þurrkað diskana



Miðlar/verkfæri sem þarf

uppvottavél, þvottakarfa, viskustykki



Vinnuskref

1. skolaðu óhrein ílát
2. Íttu á start takkann
3. Blátt ljós: Upppvottavélin er í gangi
4. Grænt ljós: Það má skipta og setja inn að nýju
5. Fjarlægir grindur
6. Setjið aftur inn í vélina
7. Þurrkið hrein áhöld



Links:**Come to Work With Me | Life as a Kitchen Assistant**

<https://www.youtube.com/watch?v=nXN3KvF0imY>

What's it like to be a Kitchen Assistant?

https://www.youtube.com/watch?v=_TuusKbRZEQ

Kitchen Assistant Training Program

<https://www.youtube.com/watch?v=oNrcAZwdwGQ>

5 Kitchen Helper Interview Questions with Answer Examples

<https://www.youtube.com/watch?v=bbgf-hWpRvs>

Kitchen Helper/ Kitchen Assistant Interview Questions and Answers

https://www.youtube.com/watch?v=u__3l_itdPg

22 Dishwashing Best Practices (English)

<https://www.youtube.com/watch?v=SZqAzTYgAds>

Job Of The Week - Episode #103 - Kitchen Assistant

<https://www.youtube.com/watch?v=CWSHaYXAIWw>

Kitchen Helper + Kitchen Assistance Job Description | Top Duties, Requirements and responsibilities

<https://www.youtube.com/watch?v=24cj6TC1aXQ>

Cook Helper | Cutting video | Romania

<https://www.youtube.com/watch?v=Wt5Z7Bq7Ruo>

Duties and responsibilities of the kitchen assistant

<https://www.youtube.com/watch?v=LmLr6gDf5ok>

5 Most Important Questions and Answer Cook Assistant Cook Kitchen Helper

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9KyoVx75zM>

Kitchen Helper Shyam Shrestha Europe

<https://www.youtube.com/watch?v=BP1rGEaDtJY>

English vocabulary - 100 kitchen items

<https://www.youtube.com/watch?v=4kcvmGJ0LFE>

List Of 70 Essential KITCHEN UTENSILS In English | English Vocabulary

<https://www.youtube.com/watch?v=H0CJOZoBwag>

Kitchen hand course: How to boil potatoes

<https://www.youtube.com/watch?v=L0s3Snf0diw>

Kitchen hand course: How to chop vegetables (carrots)

<https://www.youtube.com/watch?v=M0jKmFfnlhE>

Heiti verkefnis: Nýstárleg og hagnýt þjálfun fyrir störf fyrir einstaklinga með litla menntun/reynslu og innflytjendur

Verkefnanúmer: 2020-1-DE02-KA202-007465

Birt: apríl 2023

Meiri upplýsingar: <https://ip4j.eu>

