



Ajutor de bucătar

Număr proiect: 2020-1-DE02-KA202-007465



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Ajutor bucătar

Titlul proiectului: Instruire inovatoare
și practică pentru locuri de muncă
destinate migrantilor si persoanelor slab
calificate

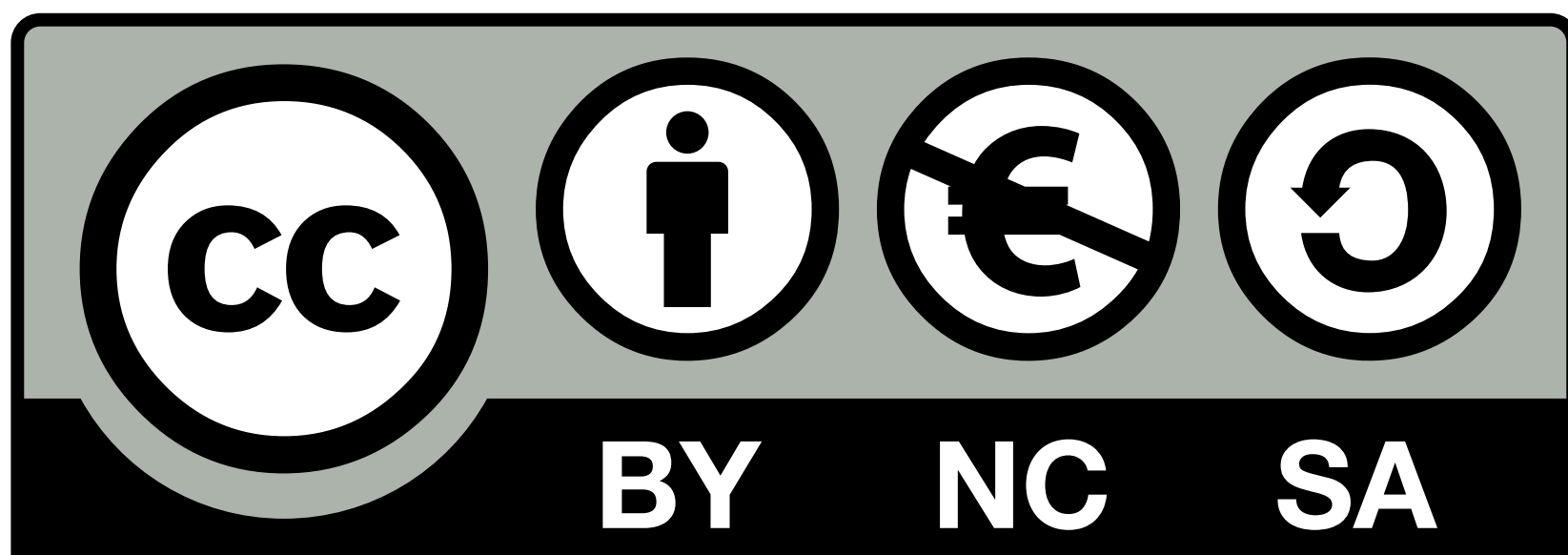
Obiectivul principal al proiectului:

Scopul nostru este să vă oferim
dumneavoastră, formatorilor sau
educatorilor, instrumentele potrivite
pentru a crea mediul potrivit pentru ca
elevii dumneavoastră să prospere atât
la clasă, dar, mai important, pe piața
muncii, după finalizarea orelor de curs.



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.



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>

Conținut

ISCO 08 Occupation	5
Descrierea postului	6
Descrierea functiilor	7
Work conditions	8
Cerințe ale titularului postului	9
Pregătirea ciupercilor pentru grătar	10
Tăierea cărnii	13
Tăierea ficatului	16
Pregătirea salatei de varză	19
Tăierea cepei	23
Pregătirea Șnitelului	26
Pregăți Ouăle Prăjite (Ochiuri)	29
Pregătirea Omletei Spaniole (Tortilla)	32
Pregătirea Burgerului și a unui Hot Dog	36
Prepararea sosului	39
Pregătirea Desertului	42
Pregătirea pachetelor cu preparate pentru livrare	45
Pregătirea unui sandwich la chiflă	50
Utilizarea mașinii de spălat vase	53
Links:	56

Denumirea postului

Ajutor bucătar

ISCO 08 Occupation

Asistenți în prepararea
alimentelor 941

Descrierea postului

Ajutorul de bucatar lucreaza in cadrul sectorului de productie (bucatarie) dintr-o unitate alimentara independenta sau parte a unui complex hotelier, unitati de catering dar si in magazine, mijloace de transport, piete permanente sau semipermanente.

Descrierea functiilor

- Ajutorul de bucătar manipulează materiile prime și auxiliare de la depozite până la secția de producție (bucătărie), verifică termenul de valabilitate al alimentelor și comunică superiorului când acestea sunt la limita durabilității minime menționate pe eticheta produsului.
- Ajutorul de bucatar pregatește materia prima pentru gatit: sortare, spalare, curatare, taiere, oparire, prajire, decongelare, dupa instructiunile date de bucatar.
- Ajutorul de bucătar curăță vasele și ustensilele folosite în bucătărie și le depozitează corespunzător. De asemenea, curata echipamentele tehnologice si mentine curatenia permanenta a bucatariei si a dependintelor.
- Ajutorul de bucatar poate efectua operatii simple de incalzire a preparatelor pentru servire.
- Bucătarul asistent participă activ la operațiunile de salubritate și urmează procedurile de Securitate in siguranta alimentelor.
- Ajutorul de bucătar realizează pachete cu preparatele culinare destinate livrării la ghișeu sau la domiciliul cumpărătorului

Work conditions

Cunoștințele, aptitudinile, abilitatile și atribuțiile unui ajutor de bucătar în mediul său de muncă se referă la manipularea alimentelor, producția culinară cu grad scăzut de complexitate, curățenia, ambalarea, respectarea normelor legale de protecție a muncii, igiena și siguranța alimentelor, protecția mediului.

Cerințe ale titularului postului

- vârstă: nu mai mică de 16 ani
- cunoștințe de bază despre utilizarea ustensilelor și echipamentelor din bucătărie
- să fie apt din punct de vedere medical
- să aibă motivație și interes pentru munca

Unit 1 Pregătirea ciupercilor pentru grătar

Obiectivele de învățare

- selecteze și pregăteasca instrumentarul
- selecteze ciupercile
- curate ciupercile
- taie ciupercile
- pregăteasca ciupercile pentru grătar



Instrumente necesare

cuțit, castron , cană, farfurie



Ingrediente

sare, piper, ulei, apă, patrunjel



Pașii de urmat

1. Alegeți și pregătiți ustensilele: cuțit, farfurie, castron, oală
2. Curățați fiecare ciupercă în parte
3. Tăiați fiecare ciupercă urmând instrucțiunile
4. Pregătiți și alegeți ingredientele: sare, piper, ulei, pătrunjel.



Unit 2 Tăierea cărnii

Obiectivele de învățare

- Selecteze și pregăteasca ustensilele
- Selecteze carnea
- Taie carnea



Instrumente necesare

cuțit, planșetă de tăiat



Ingrediente

carne



Pașii de urmat

1. Alegeți și pregătiți uneltele (cuțit)
2. Tăiați carnea în felii late de 2-3 cm
3. Tăiați carnea în cuburi



Unit 3 Tăierea ficatului

Obiectivele de învățare

- Selecteze și pregăteasca ustensilele
- Selecteze sortimente de ficat
- Taie ficatul



Instrumente necesare

cuțit, planșetă de tăiat, bol metalic



Ingrediente

ficat



Pașii de urmat

1. Ascuțiți cuțitele
2. Tăiați bucățile de ficat spălate în fâșii lungi
3. Tăiate în bucăți mici
4. Tăiați în fasii late
5. Transferati ficatul taiat în vasul de metal



Unit 4 Pregătirea salatei de varză

Obiectivele de învățare

- selecteze și pregăteasca instrumentele
- selecteze ingredientele
- Taie varza
- Toace patrunjelul
- Sa amestece ingredientele



Instrumente necesare

mănuși, cuțit, planșetă de tăiat, grilaj pentru legume



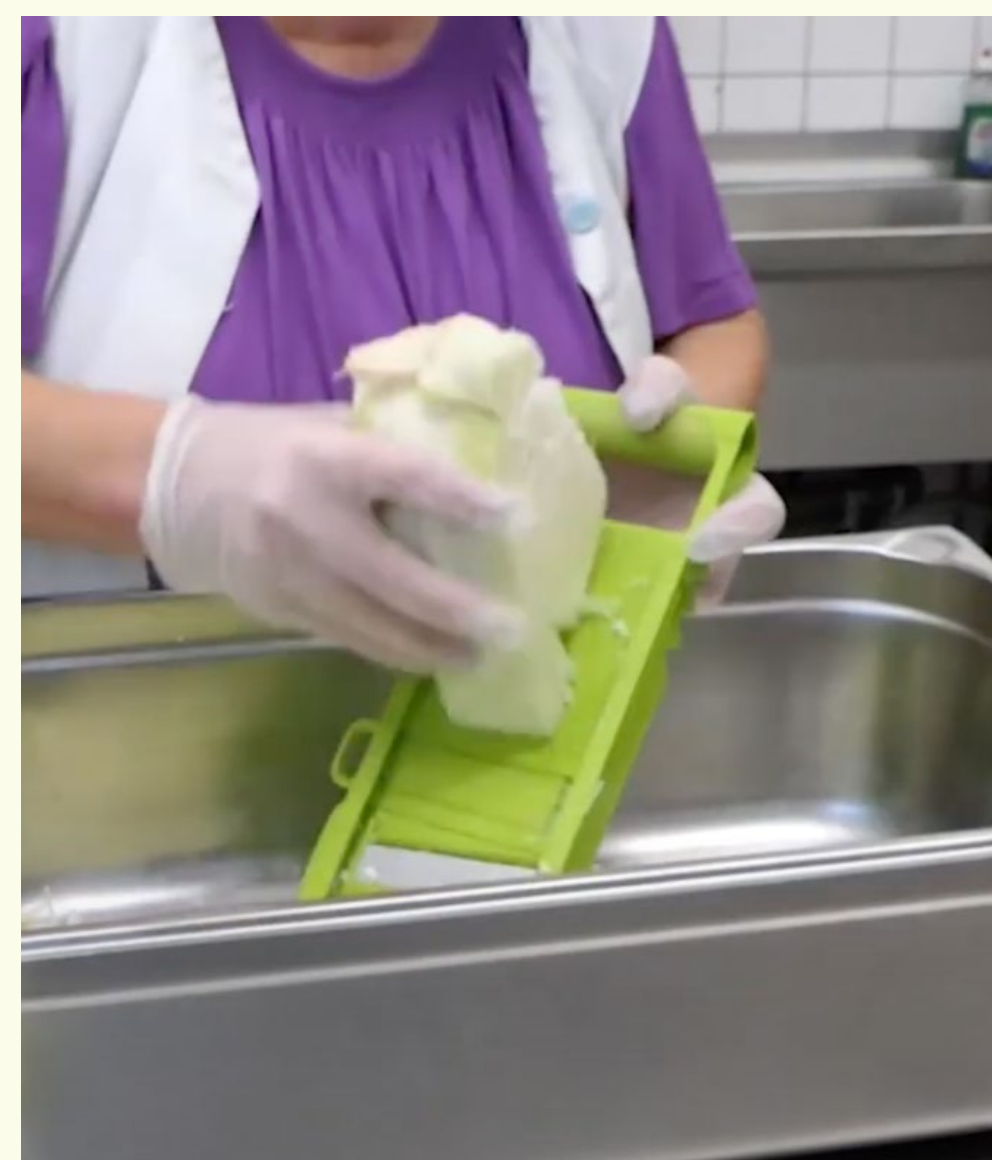
Ingrediente

varză, suc de morcovi, morcov, ulei vegetal, pătrunjel, piper



Pașii de urmat

1. Puneți-vă mănuși
2. Selectati varza albă
3. Tăiați varza în bucăți
4. Puneți pe un grilaj de legume pentru scurgere
5. Răzaliți sau taiati în fâșii fine
6. Adăugați sucul de morcovi și amestecați
7. Adăugați ulei vegetal
8. Adăugați piper
9. Amestecati bine toate ingredientele
10. Adăugați morcovii rași în porții mici
11. Amestecați varza albă
12. Retezati tulpinile de pătrunjel
13. Tăiați frunzele de patrunjel în bucăți mici
14. Îndepărtați tulpinile
15. Adăugați pătrunjel ornamental pe salată



Unit 5 Tăierea cepei

Obiectivele de învățare

- selecteze și pregăteasca instrumentarul de lucru
- selecteze ceapa
- tăie ceapa în mod corect



Instrumente necesare

mănuși, cuțit, planșetă de tăiat, vas



Ingrediente

ceapă



Pașii de urmat

1. Puneți-vă mănuși
2. Înjumătățiți ceapa
3. Taiati ceapa Julien (in felii lungi)
4. Tăiați ceapa în cuburi mici
5. Strângeți într-un vas



Unit 6 Pregătirea Șnitelului

Obiectivele de învățare

- să selecteze și pregăteasca instrumentarul de lucru
- să selecteze carnea pentru snitel
- taie și bate carnea pentru snitel
- pregăteasca amestecul pentru snitel
- să treaca carnea prin amestecul de ou-pesmet si ulei
- prăjiți carnea



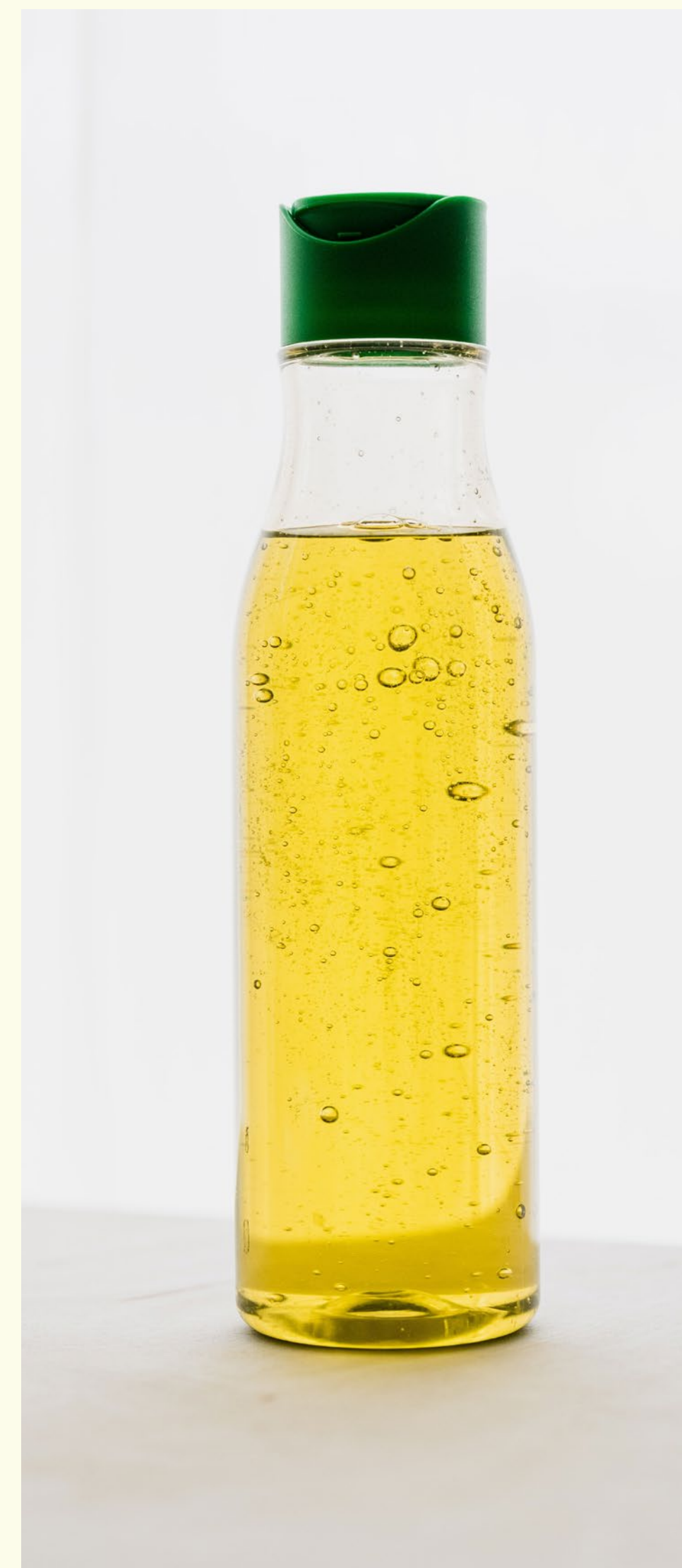
Instrumente necesare

tigaie, spatulă, bol metalic



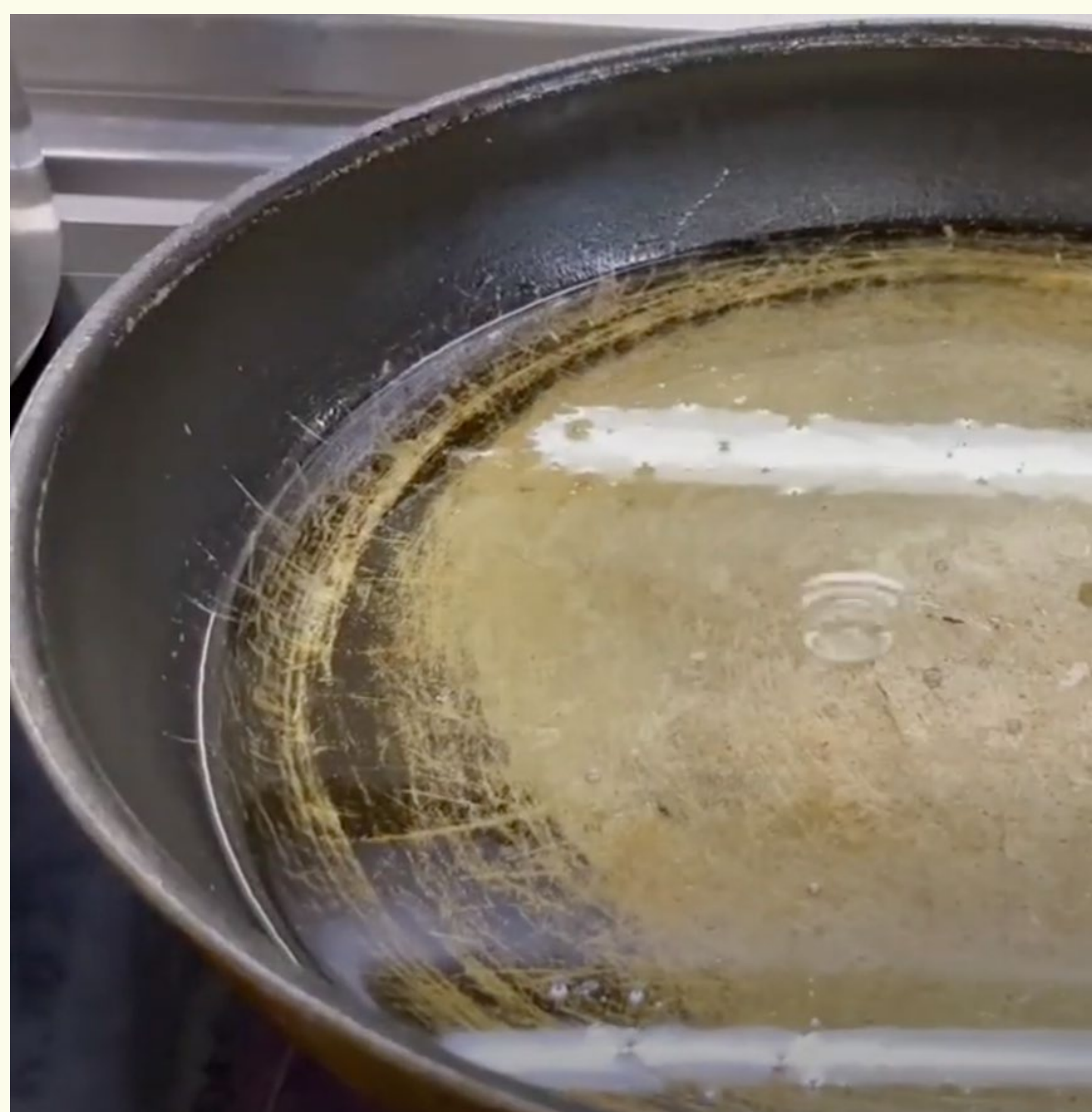
Ingrediente

carne, pesmet, ou, ulei



Pașii de urmat

1. Se trece carnea prin amestecul de pesmet și ou
2. Se încinge uleiul într-o tigaie
3. Bucățile de carne se scot din amestec și se pun în uleiul încins
4. Întoarceți șnițelele



Unit 7 Pregăți Ouăle Prăjite (Ochiuri)

Obiectivele de învățare

- selecteze și pregăteasca instrumentarul de lucru
- selecteze ouăle
- Prăjeasca ouăle



Instrumente necesare

tigaie, spatula



Ingrediente

ouă, ulei



Pașii de urmat

1. Spargeți ouăle
2. Transferati continutul oualor într-o tigaie cu ulei incins
3. Prăjiți la foc mediu
4. Se prăjește până când albușul este ferm
5. Scoateți ouăle și lasati-le să se scurgă de ulei



Unit 8 Pregătirea Omletei Spaniole (Tortilla)

Obiectivele de învățare

- selecteze și pregăteasca instrumentarul de lucru
- selecteze ouăle
- selecteze ingredientele
- amestece ingredientele
- Prăjeasca omleta pe ambele parti



Instrumente necesare

tigaie, spatula



Ingrediente

ceapa, bacon, oua, ulei, cartofi



Pașii de urmat

1. Pregătiți ingredientele
2. Tăiați ceapa
3. Taiati baconul
4. Prăjiți cartofii
5. Spargeți si bateți ouăle
6. Adăugați ceapa tocată și baconul tăiat cubulețe într-o tigaie cu ulei călduț
7. Prăjiți-le cu mișcări intermitente
8. Se prăjește până cand ceapa devine ușor translucidă
9. Adăugați cartofii prăjiți
10. Întoarceți cu atenție
11. Prăjiți carftofii până se rumenesc
12. Adăugați ouăle bătute
13. Adăugați sare
14. Uniformizați bine oul în tigaie cât este moale
15. Prăjiți amestecul
16. Verificați dacă oul este prajit pe o parte
17. Întoarceți-l



Unit 9 Pregătirea Burgerului și a unui Hot Dog

Obiectivele de învățare

- selecteze și pregăteasca instrumentarul de lucru
- selecteze burgerul și cârnații/crenvurști/cabanos
- selecteze chiflele
- găteasca burgerul și hot-dogul
- serveasca burgerul și hot dog-ul



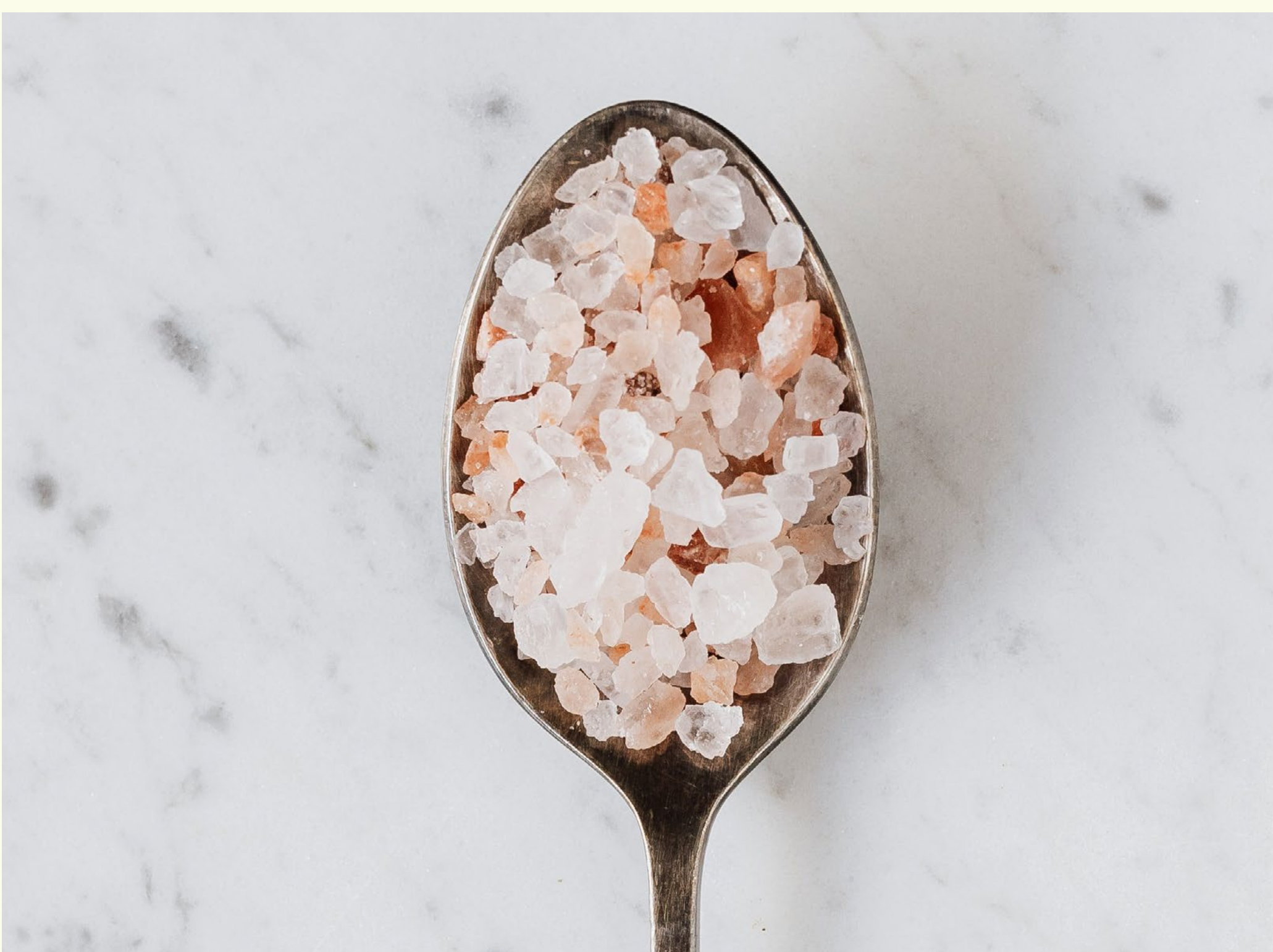
Instrumente necesare

cuțit, farfurie, spatulă,



Ingrediente

sare, ulei, chiftele de burger, carnati/cabanos/crenvursti,/



Pașii de urmat

1. În primul rând, ne curățăm și ne uscăm mâinile.
2. Pregătirea ingredientelor necesare pentru a face un burger și un hot dog.
3. Pregătirea instrumentarului de bucătărie.
4. Puneți hamburgerul și cârnații pe un grătar, care a fost pornit anterior pentru a ajunge la temperatura potrivită.
5. Verificați gardul de prăjire după culoarea cărnii
6. Pregătiți chiflele de pâine cu burgerul.
7. Montați chifteaua de burger sau cabanosul în chifla pregătită adecvat
8. Serviți burgerul și hot-dogul
9. Curățați toate ustensilele



Unit 10 Prepararea sosului

Obiectivele de învățare

- selecteze și pregăteasca instrumentele
- Pregăteasca un sos



Instrumente necesare

tigaie, bol de sticla



Ingrediente

carne prajita, apa



Pașii de urmat

1. Scoateți bucățile de carne prăjite
2. Separați resturile de grăsime rămase în tigaie cu ajutorul apei reci
3. Amestecați și colectați sosul într-un borcan

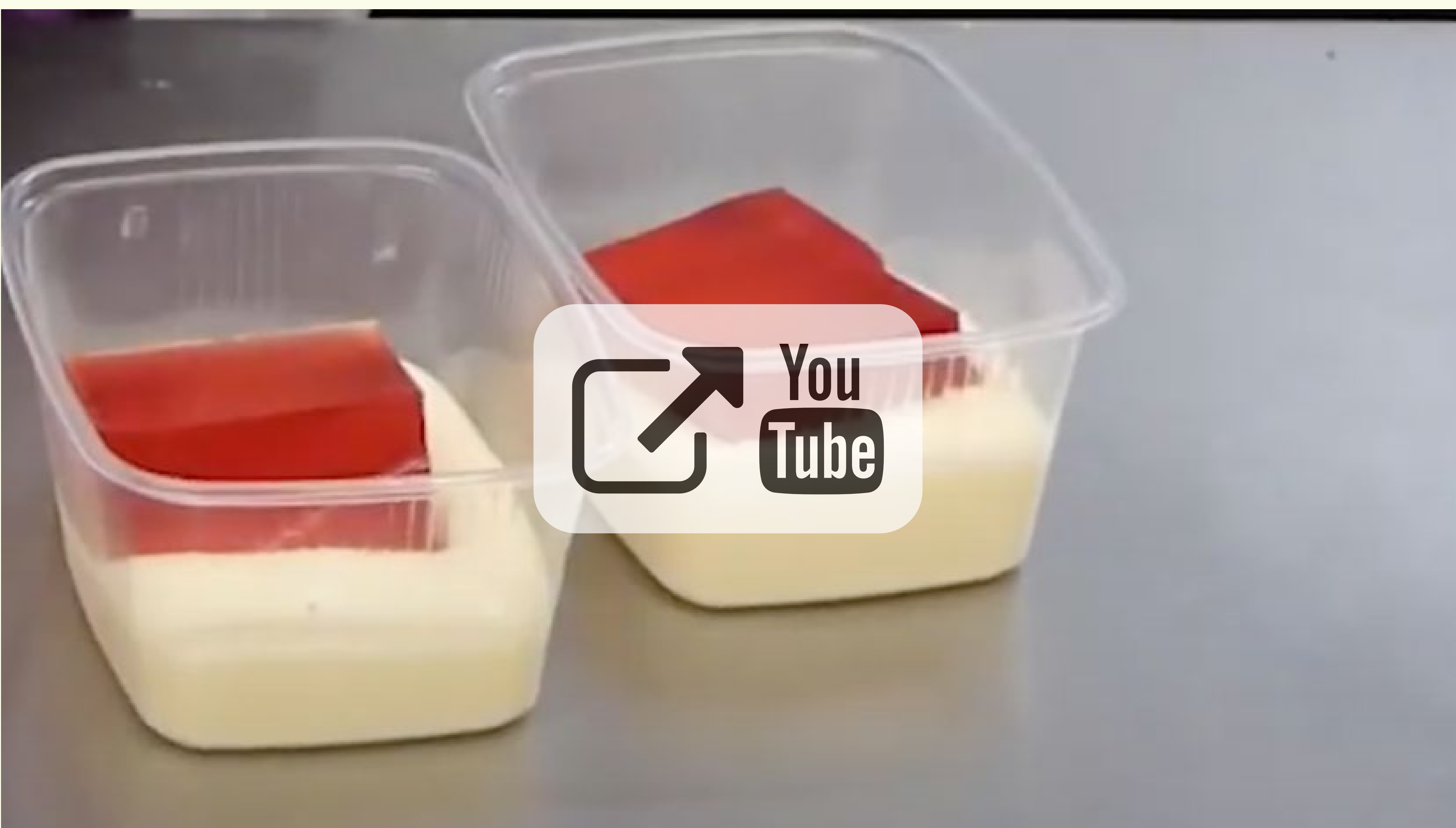


Unit 11 Pregătirea Desertului

42

Obiectivele de învățare

- Selecteze și pregăteasca instrumentarul de lucru
- Pregăteasca desertul



Instrumente necesare

castroane, oală



Ingrediente

sos de vanilie, gelatina



Pașii de urmat

1. Se toarnă sosul de vanilie într-o oală
2. Tăiați gelatina în bucăți
3. Se montează gelatina în boluri și se toarnă peste sosul de vanilie
4. Închideți ermetic cu un capac



Unit 12 Pregătirea pachetelor cu preparate pentru livrare

45

Obiectivele de învățare

- Selecteze și pregăteasca instrumentarul de lucru
- Monteze in casserole diverse preparate culinare



Instrumente necesare

caserole din plastic/carton



Ingrediente

Cartofi frantuzesti, piure de cartofi, mazare, snitel, oua prajite, salata, ardei umpluti,



Pașii de urmat - primul pachet

1. Plasați cartofii prăjiți în caserolă
2. Adăugați maioneză
3. Adăugați mazărea
4. Adăugați sos
5. Adăugați șnițelul
6. Adăugați ouale ochiuri
7. Închideți caserola



Pașii de urmat - pachetul 2

8. Plasați cartofii prăjiți în caserolă
9. Adăugați maioneză
10. Adăugați două șnițele
11. Adăugați sos
12. Adăugați mazărea
13. Închideți caserola cu grijă



Pașii de urmat - pachetul 3

14. Montați piureul de cartofi
15. Completați cu salată
16. Adăugați ardeii umpluți și sosul aferent
17. Închideți caserola cu grijă



Unit 13 Pregătirea unui sandwich la chiflă

Obiectivele de învățare

- Selecteze și să pregătească instrumentarul de lucru
- Adauge diferite ingrediente
- Să servească sandwich-ul



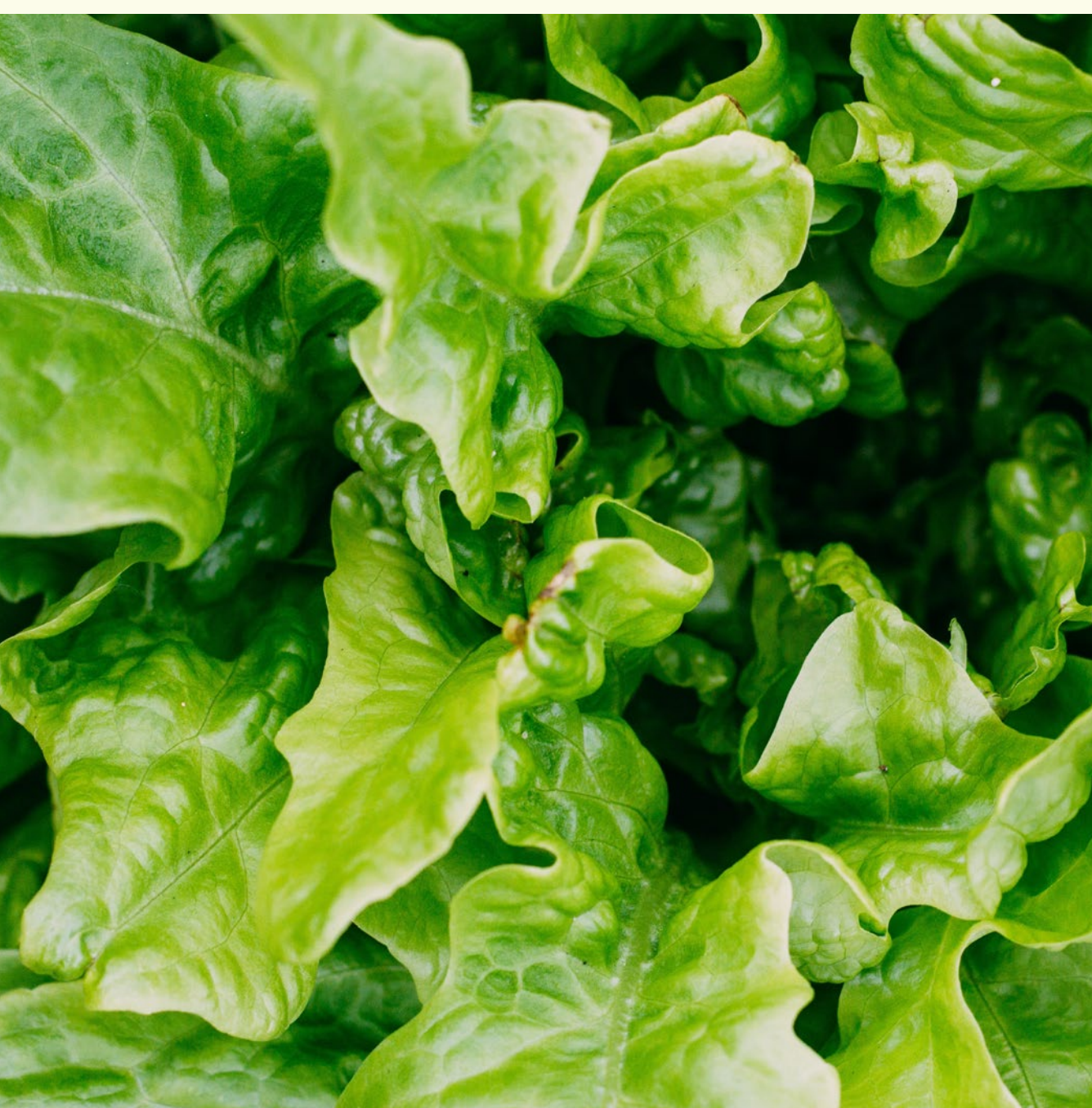
Instrumente necesare

cuțit



Ingrediente

rosii, felii de branza, salata, felii de salam, patrunjel



Pașii de urmat

1. Tăiați roșiile în felii
2. Adăugați salată și felii de brânză
3. Adăugați felii de salam
4. Adăugați alte felii de brânză
5. Adăugați roșii
6. Decorați rulourile cu pătrunjel



Unit 14 Utilizarea mașinii de spălat vase

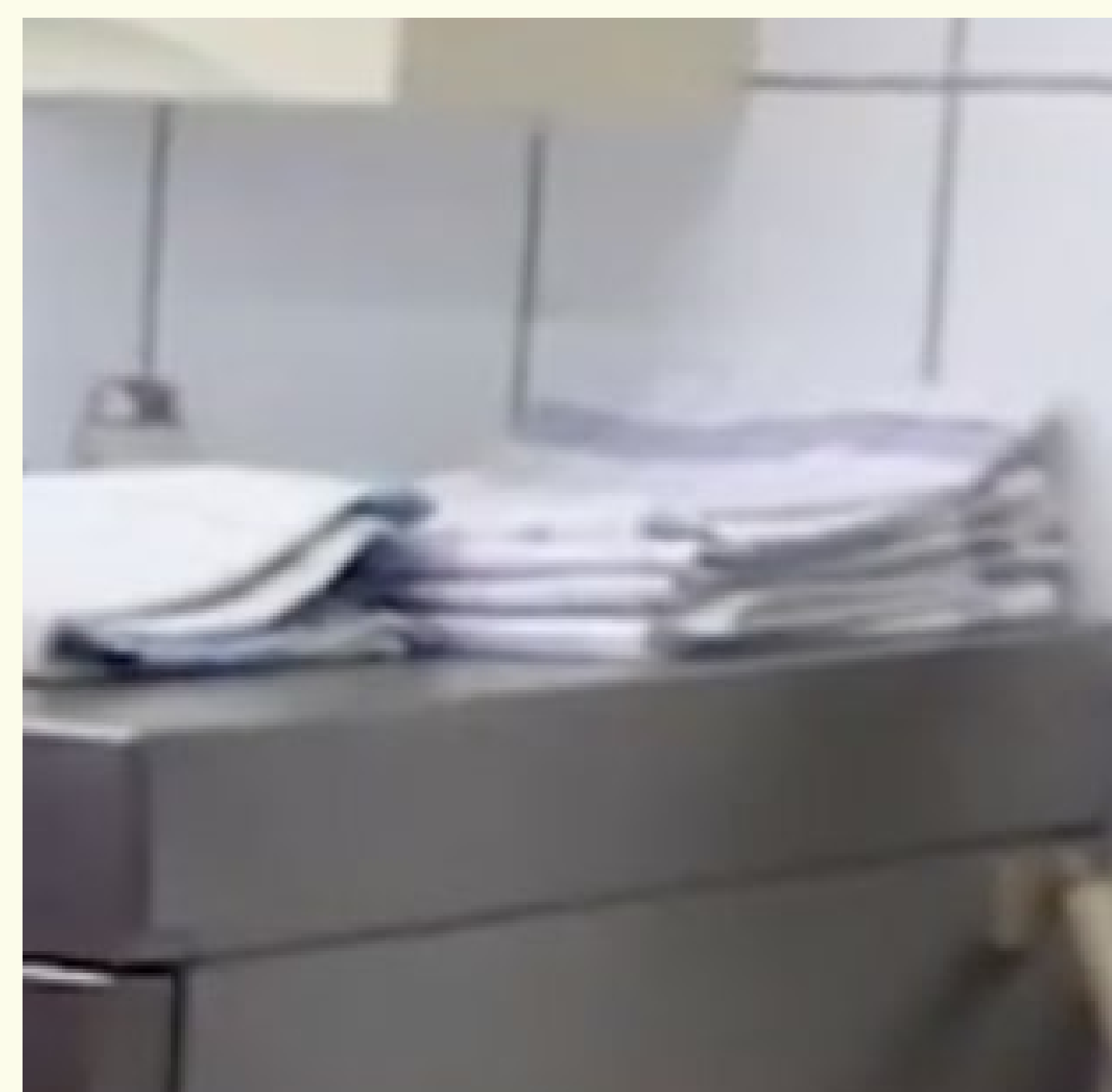
Obiectivele de învățare

- Evacueaza resturile de mâncare din vesela
- Incarce masina de splat vase
- Porneste mașina de spălat vase
- Usuca vasele



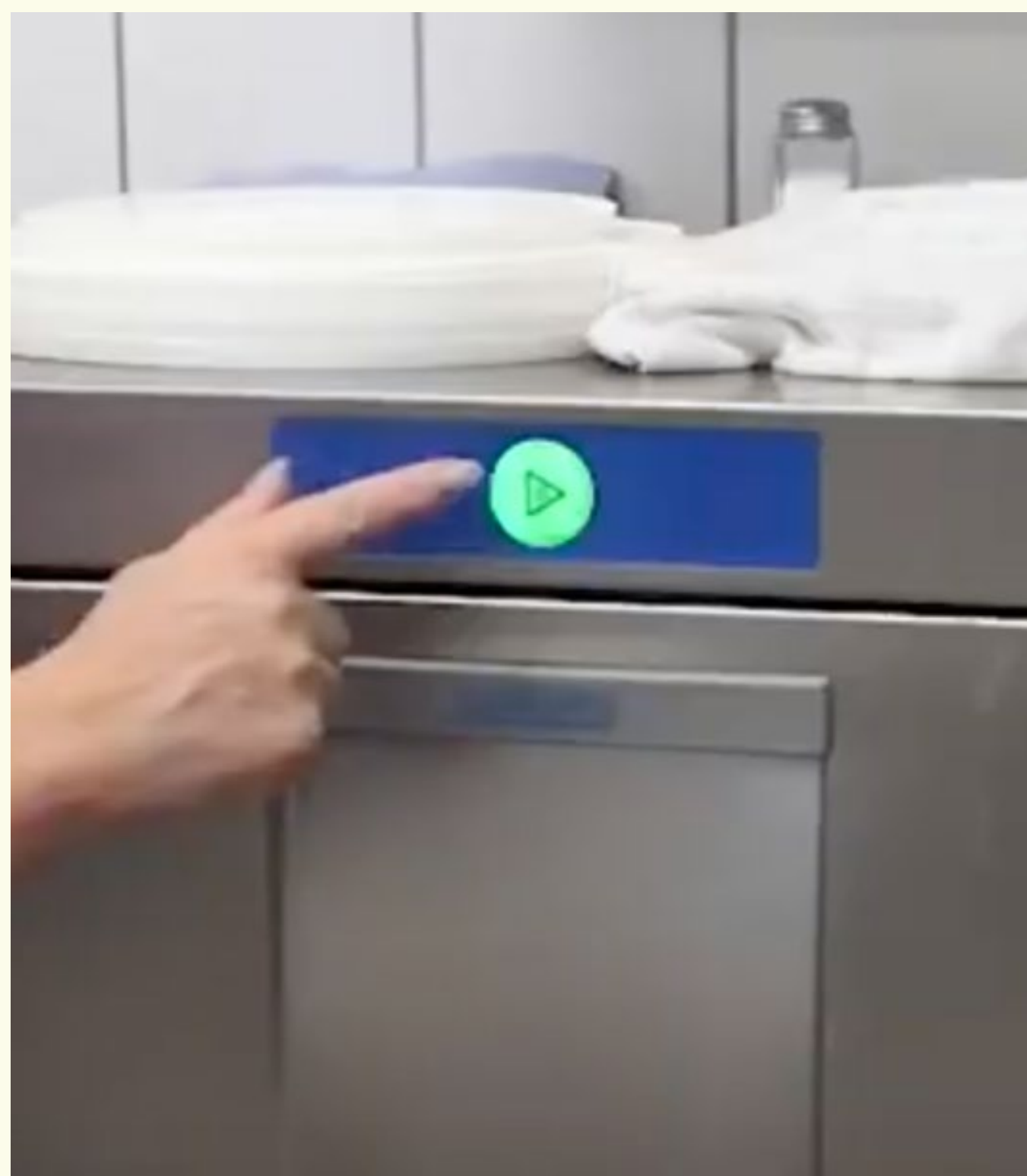
Instrumente necesare

masina de spalat vase, cos de spalat, prosoape



Pașii de urmat

1. Pre-curățați vasele murdare
2. Clătiți înainte cu apă
3. Încărcați-le în mașina de spălat
4. Apăsați butonul de pornire
5. Afișaj albastru: mașina de spălat vase se spală
6. Afișaj verde: mașina de spălat vase e gata de schimbare
7. Scoateți coșul de clătire
8. Reumpleți mașina de spălat vase
9. Uscați recipientele spalate
10. Tamponați tacâmurile cu prosopul



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=CWSHaYXAIVw>

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>

Titlu Proiect: Instruire inovatoare și practică pentru locuri de muncă destinate migrantilor si persoanelor slab calificate

Număr Proiect: 2020-1-DE02-KA202-007465

Publicat: April 2023

Mai multe informații: <https://ip4j.eu>

