Sprawozdanie z realizacji projektu badawczo - wdrożeniowego „Alternatywne i innowacyjne metody przygotowania i serwowania potraw z wykorzystaniem m.in. produktów regionalnych” w Zespole Szkół Nr4 w Suwałkach, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej – realizowanego w ramach projektu „Suwalskie Centra Kompetencji Zawodowej”

Projekt ten obejmuje kompleksowy model modernizacji systemu kształcenia zawodowego na terenie Miasta Suwałki współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2020-2021

Mimo, że sytuacja związana z pandemią COVID-19 ograniczyła możliwości i uniemożliwiła zaprezentowanie osiągnięć powiązanych z degustacją gotowych potraw w szerszym gronie, cieszymy się, że udało się osiągnąć wytyczony cel.

Uczestnicy projektu brali udział w warsztatach organizowanych w pracowni na terenie szkoły. Odbyło się również spotkanie w PWSZ w Suwałkach i w restauracji Hotelu „Loft" w Suwałkach"

Cele projektu

- rozwijanie wiedzy i umiejętności kulinarnych uczniów
- pobudzenie kreatywności i przedsiębiorczości
- rozwijanie umiejętności pracy w grupie
- integracja



Ogólne założenia projektu

Dla uczniów kształcących się w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych dobre jedzenie kojarzy się głownie z domowym ciepłem i prostymi, swojskimi daniami przygotowywanymi przez mamy lub babcie.

Uczniowie postanowili jednak wyjść ze strefy komfortu i spróbować czegoś nowego, wykorzystując alternatywne sposoby na przyrządzanie smacznego jedzenia. Jednym z takich nowatorskich pomysłów jest tzw. kuchnia molekularna.

Młodzież aktywnie uczestniczyła w realizacji projektu, zdobywając wiedzę teoretyczną i praktyczną na temat kuchni molekularnej. Zapoznawali się z innymi, niż tradycyjne, sposobami przygotowania oraz serwowania potraw i napojów.

Podczas warsztatów młodzież wykorzystywała dostępne produkty, w szczególności regionalne, i samodzielnie przygotowywała potrawy z zastosowaniem nowoczesnych technik.

W trakcie zajęć uczestnicy projektu rozwijali swoje zainteresowania, rozbudzali ciekawość, zdolność twórczego myślenia, uczyli się zaradności oraz współpracy w zespole.

Aby uatrakcyjnić zajęcia, w ramach projektu, zakupiono niezbędny sprzęt:



- smoking gun
- klosze wędzarnicze
- caviar box
- syphon isi
- anti grill
- naturalne środki chemiczne dodawane do żywności





Kuchnia molekularna

Termin „**kuchnia molekularna**” mógłby sugerować, że potrawy przyrządzane w ten sposób są sztuczne i „chemiczne”. W rzeczywistości do ich przygotowywania używane były wyłącznie naturalne składniki. Niecodzienny wygląd dań jest zaś wynikiem równie niespotykanych metod obróbki produktów.

Warto wspomnieć, że kuchnie molekularną można określić jako lekkostrawną, a nawet niskokaloryczną, ze względu na użycie naprawdę niewielkich ilości tłuszczu.



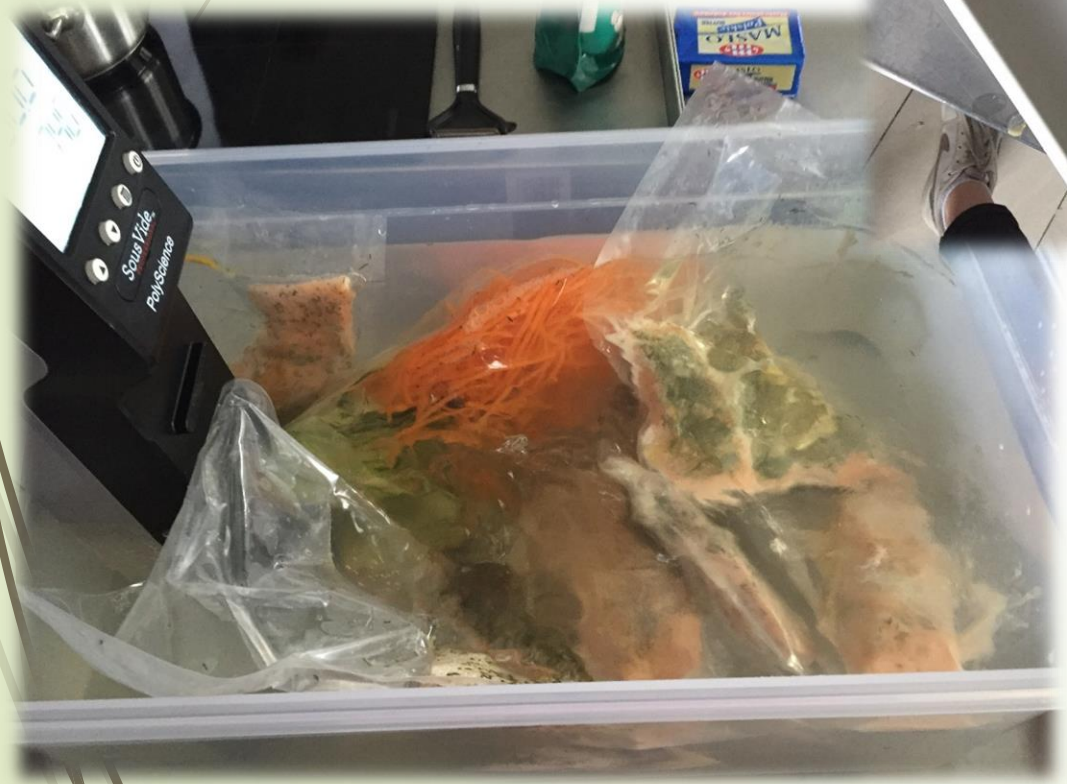
Sous Vide

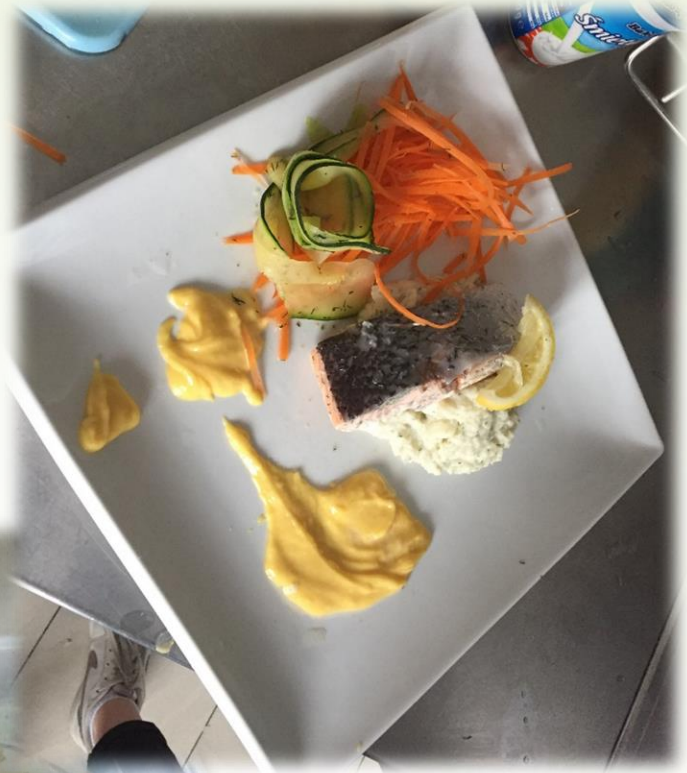
Jednym z często wykorzystywanych sposobów obróbki dań jest metoda **sous vide**.

Technika ta polega na gotowaniu w kąpieli wodnej o temperaturze, która nigdy nie przekracza 100°C (a nawet 90˚C) mięs, ryb, oraz innych produktów spożywczych uprzednio szczelnie zamkniętych (próżniowo) w plastikowych torebkach. Dzięki tej metodzie potrawy są soczyste, smaczne, a przy tym niepozbawione wartości odżywczych.

Łosoś przygotowany w ten sposób zachwycił nas swoim smakiem i wyglądem.




Sous Vide
PolyScience




57.1
74.0
SousVide
PolyScience

Sferyfikacja

Inną z metod wykorzystywaną w kuchni molekularnej jest **sferyfikacja**, która polega na przyrządzaniu z różnych składników małych kulek, wyglądem przypominających kawior.

Proces przygotowania polega na dodaniu do wywarów alginianu sodu, a następnie zanurzenie w roztworze chlorku wapnia. W ten sposób powstają kuleczki o różnych smakach otoczone bardzo cienką błonką, która odpowiada za okrągłą formę kawioru, oraz chroni aromatyczne, płynne wnętrze, które ujawnia się dopiero w trakcie jedzenia.

Połączenie tej metody z produktami kuchni regionalnej zaintrygowało nas i zachęciło do dalszego poznawania tajników kuchni molekularnej i przygotowania potraw metodami emulsyfikacji oraz żelowania przy użyciu lecytyny i agaru.




REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

Pistolet wędzarniczy

Podczas naszych zajęć wykorzystaliśmy również pistolet wędzarniczy, który sprawił, że serwowane przez nas dania nabrały wyjątkowego smaku i aromatu.

Za sprawą pistoletu wędzarniczego dodawanie aromatycznego dymu i dostosowanie jego intensywności do poszczególnych potraw jest łatwe, oraz szybkie, a efekt niesamowity.





Napoje

Finałem naszych spotkań było przygotowanie gorących napojów metodami alternatywnymi z wykorzystaniem **dripa**, **chemexa** lub **aeropressu** i zaprezentowanie w różnych odsłonach.






REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

Podsumowanie projektu

- Dzięki projektowi została rozbudzona nasza ciekawość, oraz zdolność twórczego myślenia.

- Jego realizacja pozwoliła „otworzyć się" na inne metody przygotowywania potraw i zachęciła do dalszego ich zgłębiania.
-
- Wiele przyjemności sprawił również wspólnie spędzony czas i możliwość integracji, która w związku z pandemią jest bardzo ograniczona.