

| | |
|---|----|
| Wstęp | 8 |
| 1. Żywność | |
| 1.1. Podstawowe definicje związane z żywnością | 9 |
| 1.2. Klasyfikacja żywności | 11 |
| 2. Przechowywanie i utrwalanie żywności | |
| 2.1. Zasady przechowywania żywności | 13 |
| 2.2. Zmiany fizykochemiczne zachodzące w środkach żywnościowych podczas przechowywania | 15 |
| 2.3. Metody utrwalania żywności | 16 |
| 2.3.1. Metody fizyczne | 17 |
| 2.3.2. Metody chemiczne | 19 |
| 2.3.3. Metody biologiczne | 20 |
| 2.3.4. Metody niekonwencjonalne | 20 |
| 2.4. Zmiany fizyczne i jakościowe powstające podczas utrwalania żywności | 21 |
| 3. Zakład gastronomiczny | |
| 3.1. Struktura organizacyjna zakładu gastronomicznego | 22 |
| 3.1.1. Układ funkcjonalny pomieszczeń | 23 |
| 3.1.2. Charakterystyka pomieszczeń w układzie funkcjonalnym oraz wyposażenie stanowisk | 24 |
| 4. Ocena żywności | |
| 4.1. Ocena towaroznawcza | 32 |
| 4.1.1. Podstawowe pojęcia w towaroznawstwie | 32 |
| 4.1.2. Normalizacja i jej znaczenie w gastronomii | 33 |
| 4.1.3. Normy i receptury gastronomiczne | 33 |
| 4.2. Ocena organoleptyczna | 36 |
| 4.2.1. Podstawowe pojęcia stosowane w sensoryce | 36 |
| 4.2.2. Analiza sensoryczna i ocena organoleptyczna | 37 |
| 4.2.3. Zasady pobierania, znakowania i przechowywania prób kontrolnych do badań ... | 38 |
| 4.2.4. Metody oceny organoleptycznej surowców i potraw | 39 |
| 4.3. Cechy żywności wpływające na jakość | 39 |
| 4.4. Metody oceny towaroznawczej żywności | 41 |
| 5. Surowce, dodatki do żywności i materiały pomocnicze | |
| 5.1. Surowce, dodatki i materiały pomocnicze | 44 |
| 5.2. Charakterystyka dodatków do żywności i przypraw roślinnych | 46 |
| 5.2.1. Przyprawy roślinne i ich znaczenie w produkcji potraw | 46 |
| 5.2.2. Zastosowanie przypraw | 47 |
| 5.2.3. Mieszanki i koncentraty przypraw | 52 |
| 5.2.4. Tłuszcze | 55 |

6. Warzywa

| | |
|--|----|
| 6.1. Podział i charakterystyka warzyw | 69 |
| 6.1.1. Warzywa korzeniowe | 70 |
| 6.1.2. Warzywa rzepowate | 72 |
| 6.1.3. Warzywa cebulowe | 73 |
| 6.1.4. Warzywa owocowe | 74 |
| 6.1.5. Warzywa kapustne | 77 |
| 6.1.6. Warzywa liściowe | 79 |
| 6.1.7. Warzywa strączkowe | 82 |
| 6.1.8. Warzywa o jadalnych pędach, ogonkach liściowych, dnie kwiatowym oraz ziarnkach | 83 |
| 6.2. Skład chemiczny i wartość odżywcza warzyw | 84 |
| 6.3. Ogólne zasady przechowywania warzyw | 86 |

7. Ziemiaki

| | |
|---|----|
| 7.1. Budowa i skład chemiczny ziemniaka | 88 |
| 7.2. Odmiany ziemniaków i ich charakterystyka | 89 |
| 7.3. Charakterystyka towaroznawcza przetworów ziemniaczanych | 92 |

8. Grzyby

| | |
|---|----|
| 8.1. Skład chemiczny i walory smakowe grzybów | 93 |
| 8.2. Podział i charakterystyka grzybów jadalnych stosowanych w gastronomii | 94 |

9. Owoce

| | |
|--|-----|
| 9.1. Rodzaje i charakterystyka towaroznawcza owoców | 98 |
| 9.2. Skład chemiczny i wartość odżywcza owoców | 99 |
| 9.3. Owoce ziarnkowe | 100 |
| 9.4. Owoce pestkowe | 102 |
| 9.5. Owoce jagodowe | 103 |
| 9.6. Owoce południowe (tropikalne) | 106 |
| 9.7. Warunki przechowywania owoców | 109 |
| 9.8. Bakalie i owoce suche | 110 |

10. Mleko i przetwory mleczne

| | |
|--|-----|
| 10.1. Skład chemiczny i wartość odżywcza mleka | 112 |
| 10.2. Cechy fizyczne i organoleptyczne mleka i przetworów mlecznych | 114 |
| 10.3. Mikroflora mleka | 116 |
| 10.4. Metody utrwalania mleka | 117 |
| 10.4.1. Mleko spożywcze | 117 |
| 10.4.2. Koncentraty mleczne | 117 |
| 10.5. Napoje mleczne fermentowane | 118 |
| 10.6. Śmietanka i śmietana | 121 |
| 10.7. Sery – podział, skład chemiczny, wartość odżywcza | 122 |
| 10.7.1. Charakterystyka serów i serków twarogowych | 125 |
| 10.7.2. Charakterystyka serów dojrzewających | 126 |
| 10.7.3. Skład chemiczny i wartość odżywcza serów | 129 |

11. Jaja

| | |
|---|-----|
| 11.1. Budowa, skład chemiczny i wartość odżywcza | 131 |
| 11.1.1. Budowa | 131 |
| 11.1.2. Skład chemiczny i wartość odżywcza | 132 |
| 11.2. Zanieczyszczenia mikrobiologiczne jaj | 133 |
| 11.3. Klasyfikacja i znakowanie jaj | 134 |

12. Produkty zbożowe

| | |
|---|-----|
| 12.1. Rodzaje i charakterystyka zbóż | 136 |
| 12.2. Budowa, skład chemiczny i wartość odżywcza ziarna zbóż | 138 |
| 12.2.1. Budowa | 138 |
| 12.2.2. Skład chemiczny | 139 |
| 12.2.3. Wartość odżywcza | 140 |
| 12.3. Mąka | 140 |
| 12.3.1. Typy i rodzaje mąki | 140 |
| 12.3.2. Skład chemiczny i wartość odżywcza mąki | 141 |
| 12.3.3. Wartość wypiekowa mąki | 142 |
| 12.4. Znaczenie technologiczne glutenu i skrobi | 143 |
| 12.4.1. Gluten | 143 |
| 12.4.2. Skrobia | 143 |
| 12.5. Ocena jakości mąki | 144 |
| 12.6. Makarony fabryczne | 146 |
| 12.6.1. Rodzaje makaronów | 147 |
| 12.6.2. Wartość odżywcza makaronów | 151 |
| 12.7. Pieczywo | 152 |
| 12.7.1. Rodzaje pieczywa | 152 |
| 12.7.2. Ocena jakości pieczywa | 153 |
| 12.7.3. Przechowywanie pieczywa | 158 |
| 12.8. Kasze | 158 |
| 12.8.1. Charakterystyka kasz | 158 |
| 12.8.2. Wartość odżywcza kasz | 162 |

13. Pieczywo cukiernicze nietrawne

| | |
|---|-----|
| 13.1. Cukier – gatunki handlowe i warunki przechowywania | 164 |
| 13.2. Miód naturalny i sztuczny – skład chemiczny i wartość odżywcza | 166 |
| 13.2.1. Miód naturalny | 166 |
| 13.2.2. Miód sztuczny | 169 |
| 13.2.3. Inne naturalne substancje słodzące | 169 |
| 13.3. Sztuczne środki słodzące i ich zastosowanie | 170 |
| 13.4. Środki spulchniające | 170 |
| 13.4.1. Fizyczne środki spulchniające | 170 |
| 13.4.2. Chemiczne środki spulchniające | 171 |
| 13.4.3. Biologiczne środki spulchniające | 171 |

14. Mięso zwierząt rzeźnych i dzicyzny

| | | |
|---------|--|-----|
| 14.1. | Charakterystyka zwierząt rzeźnych i dzicyzny | 173 |
| 14.2. | Badanie, znakowanie i budowa mięsa | 175 |
| 14.2.1. | Badanie weterynaryjne i znakowanie mięsa | 175 |
| 14.2.2. | Budowa histologiczna mięsa | 175 |
| 14.3. | Skład chemiczny i wartość odżywcza | 177 |
| 14.4. | Cechy mięsa zwierząt rzeźnych i dzicyzny | 180 |
| 14.5. | Przechowywanie i utrwalanie mięsa | 182 |
| 14.6. | Dojrzewanie mięsa | 185 |

15. Drób i ptactwo dzikie

| | | |
|-------|--|-----|
| 15.1. | Rodzaje i charakterystyka drobiu i ptactwa dzikiego | 188 |
| 15.2. | Skład chemiczny i wartość odżywcza mięsa drobiu i ptactwa dzikiego | 192 |
| 15.3. | Ocena i klasyfikacja tuszek drobiu | 194 |

16. Ryby i owoce morza

| | | |
|-------|---|-----|
| 16.1. | Rodzaje ryb i owoców morza, skład chemiczny i wartość odżywcza | 196 |
| 16.2. | Przetwory z ryb i owoców morza oraz ich zastosowanie w produkcji potraw | 205 |
| 16.3. | Warunki przechowywania surowców oraz potraw z ryb i owoców morza | 208 |

17. Napoje zimne i gorące

| | | |
|---------|---|-----|
| 17.1. | Rodzaje napojów bezalkoholowych i ich charakterystyka | 210 |
| 17.1.1. | Napoje zimne | 210 |
| 17.1.2. | Napoje gorące | 213 |
| 17.2. | Wartość odżywcza różnego rodzaju napojów i ich znaczenie w żywieniu | 221 |

18. Napoje alkoholowe

| | | |
|---------|---|-----|
| 18.1. | Rodzaje napojów alkoholowych | 225 |
| 18.1.1. | Piwo | 226 |
| 18.1.2. | Wino | 231 |
| 18.1.3. | Spirytus | 236 |
| 18.2. | Oddziaływanie alkoholu na organizm człowieka | 236 |
| 18.3. | Podział wyrobów spirytusowych i ich charakterystyka | 240 |
| 18.4. | Warunki przechowywania napojów alkoholowych | 243 |
| 18.4.1. | Przechowywanie piwa | 243 |
| 18.4.2. | Przechowywanie wina | 243 |
| 18.4.3. | Przechowywanie wódek | 244 |
| 18.5. | Napoje alkoholowe mieszane | 245 |
| 18.5.1. | Rodzaje napojów alkoholowych mieszanych | 245 |

19. Żywność funkcjonalna

| | | |
|---------|---|-----|
| 19.1. | Żywność funkcjonalna, wygodna i dietetyczna | 248 |
| 19.1.1. | Żywność funkcjonalna i jej znaczenie w żywieniu | 248 |
| 19.1.2. | Żywność wygodna | 251 |
| 19.1.3. | Dietetyczne środki spożywcze | 254 |

20. Systemy zapewniania jakości i bezpieczeństwa zdrowotnego żywności

| | | |
|--------------|--|-----|
| 20.1. | Systemy zapewniania jakości zdrowotnej żywności | 256 |
| 20.2. | Etapy wdrażania systemu HACCP | 257 |
| 20.2.1. | GHP – dobra praktyka higieniczna | 258 |
| 20.2.2. | GMP – dobra praktyka produkcyjna | 260 |
| 20.2.3. | Korzyści wynikające ze stosowania systemu HACCP | 263 |
| 20.3. | Wymagania techniczne i higieniczne stawiane zakładom gastronomicznym | 264 |
| 20.4. | Zastosowanie systemu HACCP w żywieniu zbiorowym i przemysłowej produkcji potraw | 268 |

21. Zasady gospodarowania odpadami

| | | |
|--------------|--|-----|
| 21.1. | Gospodarowanie odpadami w gastronomii | 275 |
| 21.2. | Znaki zamieszczone na opakowaniach żywności | 275 |
| 21.3. | Postępowanie z odpadkami w zakładzie gastronomicznym | 276 |
| 22.1. | Żywnienie racjonalne – piramida żywieniowa | 278 |

22. Zasady racjonalnego żywienia

| | | |
|--------------|--|-----|
| 22.2. | Błędy żywieniowe w jadłospisie | 281 |
| | Literatura | 283 |
| | Wykaz podstawowych pojęć w językach polskim, angielskim i niemieckim | 284 |