



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



GR KUCHNIA GRECKA

KATALOG DOBRYCH PRAKTYK KULINARNYCH

materiał dydaktyczny

Materiał dla uczniów technikum żywienia i usług gastronomicznych

Tematy: kuchnia grecka • zrównoważone gotowanie • zero waste • organizacja produkcji

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Spis treści

- 1. Wprowadzenie
- 2. Zasady dobrych praktyk w kuchni greckiej
- 3. Sezonowość i lokalność
- 4. Oliwa z oliwek jako podstawowy składnik
- 5. Zioła, przyprawy i naturalne aromaty
- 6. Zero waste – wykorzystanie produktów i resztek
- 7. Rośliny strączkowe i potrawy bezmięsne
- 8. Warzywa jako podstawa dania
- 9. Tradycyjne techniki obróbki cieplnej
- 10. Ryby i owoce morza – odpowiedzialne wykorzystanie
- 11. Bezpieczeństwo i higiena pracy
- 12. Magazynowanie i ograniczanie strat
- 13. Estetyka i prezentacja potraw
- 14. Organizacja stanowiska pracy
- 15. Przykładowe menu zero waste
- 16. Tabela dobrych praktyk
- 17. Karty pracy dla uczniów
- 18. Zadania projektowe
- 19. Checklista ucznia
- 20. Podsumowanie

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Wprowadzenie

Kuchnia grecka jest dobrym przykładem kuchni opartej na prostych, sezonowych i różnorodnych produktach. Oliwa z oliwek, warzywa, owoce, zioła, produkty zbożowe, rośliny strączkowe, ryby i sery pozwalają pokazać, jak łączyć tradycję kulinarną z racjonalnym gospodarowaniem surowcami.

Celem katalogu jest przedstawienie praktyk, które można wykorzystać zarówno w kuchni domowej, jak i w pracowni gastronomicznej. Szczególną uwagę poświęcono sezonowości, planowaniu produkcji, ograniczaniu strat, wykorzystaniu całego produktu, higienie i bezpieczeństwu oraz estetycznej prezentacji potraw.

Cele edukacyjne

- uczeń rozpoznaje charakterystyczne produkty kuchni greckiej;
- planuje produkcję z uwzględnieniem sezonowości i dostępnych zapasów;
- potrafi wskazać sposoby ograniczania strat żywności;
- dobiera podstawowe techniki obróbki do surowca;
- stosuje zasady higieny i bezpieczeństwa;
- ocenia potrawę pod względem smaku, wyglądu i wykorzystania surowców.

2. Sezonowość i lokalność

Na czym polega? wybieraniu produktów świeżych, dostępnych w danym sezonie i – jeśli to możliwe – pochodzących z lokalnych źródeł.

Przykłady z kuchni greckiej:

- pomidory, ogórki, cukinia, bakłażan i papryka w sezonie letnim;
- świeże zioła: oregano, mięta, tymianek, koper;
- owoce sezonowe jako składnik deserów i przekąsek.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: krótsza droga produktu, lepsze wykorzystanie świeżych surowców i mniejsze ryzyko nadmiernego magazynowania.

Wskazówka dla ucznia: przed rozpoczęciem pracy sprawdź zapasy i zaplanuj potrawę na podstawie produktów, które trzeba zużyć w pierwszej kolejności.

3. Oliwa z oliwek jako podstawowy składnik

Na czym polega? świadomym wykorzystaniu oliwy jako składnika potraw, marynat i dressingów.

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Przykłady z kuchni greckiej:

- sałatka grecka z oliwą i oregano;
- pieczone warzywa skropione oliwą;
- marynata do ryb i warzyw;
- pieczywo z oliwą, ziołami i przyprawami.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: pozwala budować smak przy użyciu niewielkiej liczby składników i ogranicza potrzebę stosowania wielu gotowych sosów.

Wskazówka dla ucznia: odmierzaj oliwę i dobieraj jej ilość do technologii przygotowania oraz wielkości porcji.

4. Zioła i naturalne aromaty

Na czym polega? wykorzystaniu świeżych i suszonych ziół, cytryny, czosnku i przypraw do podkreślenia smaku.

Przykłady z kuchni greckiej:

- oregano do sałatki i warzyw;
- mięta do farszów i sosów;
- tymianek do warzyw i ryb;
- cytryna do ryb, sałatek i marynat.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: rozwija umiejętność budowania smaku bez nadmiaru dodatków i wspiera pracę z prostym składem potraw.

Wskazówka dla ucznia: przygotuj własną mieszankę ziół i porównaj jej działanie w dwóch potrawach.

5. Zero waste – wykorzystanie produktów i resztek

Na czym polega? takim planowaniu produkcji, aby jadalne części produktów zostały wykorzystane, a odpady ograniczone do minimum.

Przykłady z kuchni greckiej:

- czerstwe pieczywo do dakos, grzanek lub panierki;
- nadmiar pieczonych warzyw do sałatki;
- zioła do sosu lub wywaru;
- ugotowany ryż do farszu do liści winogron.

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: zmniejsza ilość odpadów i koszty produkcji.

Wskazówka dla ucznia: zanim wyrzucisz produkt, zapytaj: czy można go bezpiecznie wykorzystać w innej potrawie?

6. Rośliny strączkowe i potrawy bezmięsne

Na czym polega? włączaniu fasoli, soczewicy, ciecierzycy i innych roślin strączkowych do jadłospisu.

Przykłady z kuchni greckiej:

- fakes – zupa z soczewicy;
- revithada – danie z ciecierzycy;
- gigantes – fasola zapiekana;
- fava – pasta z grochu łuskanego.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: rośliny strączkowe pozwalają tworzyć sycące dania na bazie produktów roślinnych i urozmaicać jadłospis.

Wskazówka dla ucznia: zaprojektuj jedno danie greckie, w którym roślina strączkowa zastępuje główny składnik mięsny.

7. Warzywa jako podstawa dania

Na czym polega? traktowaniu warzyw jako głównego elementu potrawy, a nie tylko dodatku.

Przykłady z kuchni greckiej:

- briam – pieczone warzywa;
- warzywa duszone w pomidorach i oliwie;
- fasolka szparagowa w sosie pomidorowym;
- bakłażan z pomidorami i ziołami.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: zwiększa udział produktów roślinnych i pozwala wykorzystać warzywa o mniej atrakcyjnym wyglądzie, jeśli zachowują jakość i bezpieczeństwo.

Wskazówka dla ucznia: oceń, które warzywa w magazynie należy wykorzystać w pierwszej kolejności.

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



8. Tradycyjne techniki obróbki

Na czym polega? dobieraniu techniki do surowca i celu kulinarnego.

Przykłady z kuchni greckiej:

- pieczenie warzyw;
- grillowanie ryb;
- duszenie warzyw;
- gotowanie roślin strączkowych;
- marynowanie i przygotowywanie sałatek.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: właściwa technika pomaga zachować jakość produktu i ograniczać niepotrzebną obróbkę.

Wskazówka dla ucznia: zapisz przy każdym produkcie technikę, która pozwoli najlepiej wykorzystać jego walory.

9. Ryby i owoce morza – odpowiedzialne wykorzystanie

Na czym polega? planowaniu zakupu, przechowywania i obróbki ryb oraz owoców morza z uwzględnieniem jakości i bezpieczeństwa.

Przykłady z kuchni greckiej:

- ryba pieczona lub grillowana z cytryną;
- sałatki z rybą jako składnikiem;
- wykorzystanie odpowiednio porcjowanych produktów.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: ogranicza straty surowca i pomaga zachować jakość podczas przechowywania i produkcji.

Wskazówka dla ucznia: przestrzegaj zasad chłodniczego przechowywania oraz unikaj przygotowywania nadmiernych ilości.

MIEJSCE NA ZDJĘCIE / ILUSTRACJĘ

Sugerowane zdjęcie: ryby i owoce morza – odpowiedzialne wykorzystanie

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



10. Higiena i bezpieczeństwo pracy

Na czym polega? utrzymaniu czystego stanowiska, prawidłowej higieny rąk, narzędzi i powierzchni oraz zapobieganiu zanieczyszczeniom krzyżowym.

Przykłady z kuchni greckiej:

- oddzielanie produktów surowych od gotowych do spożycia;
- mycie rąk przed pracą i po czynnościach brudnych;
- czyste deski i noże;
- właściwe przechowywanie żywności.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: bezpieczeństwo żywności jest podstawowym elementem profesjonalnej organizacji pracy.

Wskazówka dla ucznia: przed rozpoczęciem produkcji wykonaj kontrolę stanowiska według checklisty.

11. Magazynowanie i ograniczanie strat

Na czym polega? prawidłowym oznaczaniu, rotacji i przechowywaniu produktów.

Przykłady z kuchni greckiej:

- zasada FIFO – w pierwszej kolejności wykorzystuj produkty przyjęte wcześniej;
- oznaczanie otwartych opakowań;
- kontrola dat i jakości;
- przechowywanie produktów zgodnie z wymaganiami.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: ogranicza przeterminowanie produktów i niepotrzebne zakupy.

Wskazówka dla ucznia: raz dziennie sprawdź produkty wymagające szybkiego wykorzystania.

12. Estetyka i prezentacja potraw

Na czym polega? takim komponowaniu potraw, aby wygląd wynikał z naturalnych kolorów i składników.

Przykłady z kuchni greckiej:

- kontrast pomidora, ogórka, oliwek i sera w sałatce;

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczypospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



- świeże zioła jako element kompozycji;
- cytryna jako element pasujący do ryby;
- porcjowanie i zachowanie wolnego miejsca na talerzu.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: estetyczna prezentacja zwiększa atrakcyjność potrawy bez konieczności stosowania niejadalnych dekoracji.

Wskazówka dla ucznia: dekoruj przede wszystkim składnikami jadalnymi i związanymi z daniem.

13. Organizacja stanowiska pracy

Na czym polega? przygotowaniu narzędzi, składników i kolejności czynności przed rozpoczęciem produkcji.

Przykłady z kuchni greckiej:

- mise en place;
- odważenie składników;
- przygotowanie naczyń i narzędzi;
- ustalenie kolejności czynności.

Korzyść dla środowiska i organizacji pracy: ogranicza chaos, pomyłki i straty surowców.

Wskazówka dla ucznia: przygotuj stanowisko tak, aby najczęściej używane narzędzia były łatwo dostępne.

14. Przykładowe menu zero waste inspirowane kuchnią grecką

Element menu	Potrawa	Wykorzystanie surowców	Praktyka
Przystawka	Dakos	czerstwe pieczywo, pomidor, oliwki, feta	zero waste
Salatka	Horiatiki	warzywa sezonowe, oliwki, feta	sezonowość
Danie główne	Briam	mieszanek warzyw	warzywa jako baza
Dodatek	Fava	groch tuskany, oliwa, cytryna	produkt roślinny
Sos/dressing	Ladolemono	oliwa, cytryna, zioła	naturalne aromaty
Deser	Jogurt z miodem i owocami	owoce sezonowe	lokalność i sezonowość

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



15. Tabela dobrych praktyk – szybka ściągą

Dobra praktyka	Przykład grecki	Efekt
Sezonowość	sałatka z sezonowych warzyw	świeżość i mniej strat
Lokalność	oliwa, zioła, warzywa	krótszy łańcuch dostaw
Zero waste	dakos z czerstwego pieczywa	wykorzystanie nadwyżek
Rośliny strączkowe	fakes, fava, gigantes	różnorodność potraw
Warzywa jako baza	briam	większy udział roślin
Naturalne aromaty	oregano, cytryna, czosnek	bogatszy smak
Dobra organizacja	mise en place	mniej pomyłek
Higiena	separacja surowych i gotowych	bezpieczeństwo
Magazynowanie	FIFO	mniej przeterminowań
Estetyka	kolorowa sałatka grecka	atrakcyjność potrawy

16. KARTY PRACY DLA UCZNIÓW

Karta pracy 1 – Rozpoznaj dobrą praktykę

Przeczytaj sytuacje i wpisz nazwę dobrej praktyki.

-
-
-
-
-

Proponowane pojęcia: sezonowość, zero waste, FIFO, mise en place, naturalne aromaty.

Karta pracy 2 – Koszyk grecki

Otrzymujesz: pomidory, ogórki, czerstwe pieczywo, oliwki, fetę, oregano, cytryny, cukinię, bakłażana i ciecierzycę.

Zaproponuj trzy potrawy, tak aby wykorzystać jak największą część produktów.

Potrawa	Wykorzystane produkty	Co pozostanie?	Pomysł na wykorzystanie pozostałości
1.			
2.			
3.			

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Karta pracy 3 – Audyt zero waste

Obszar	Co robimy obecnie?	Co możemy poprawić?	Pomysł ucznia
Zakupy			
Magazynowanie			
Przygotowanie			
Obróbka			
Porcjowanie			
Wykorzystanie resztek			

Karta pracy 4 – Zaprojektuj talerz grecki

Narysuj lub opisz kompozycję talerza. Uwzględnij: kolor, główny składnik, dodatek, sos, dekorację jadalną i zasadę zero waste.

Miejsce na projekt:

17. Zadania projektowe

Projekt 1 – Greckie menu zero waste

Zaplanuj jednodniowe menu dla 4 osób. Wskaż produkty, ilości, techniki obróbki i sposób wykorzystania ewentualnych nadwyżek.

Projekt 2 – Koszt i straty

Porównaj planowaną ilość surowca z ilością faktycznie wykorzystaną. Oblicz procentowy udział strat technologicznych.

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt 3 – Talerz inspirowany Grecją

Przygotuj koncepcję dania, w którym minimum trzy składniki pochodzą z produktów sezonowych.

Projekt 4 – Kuchnia grecka w duchu zero waste

Wymyśl potrawę wykorzystującą produkt, który zwykle zostaje jako nadwyżka. Opisz sposób bezpiecznego wykorzystania.

18. Checklista ucznia – dobra praktyka w kuchni

- ☐ Umyłem/am ręce i przygotowałem/am czyste stanowisko.
- ☐ Sprawdziłem/am jakość i przydatność produktów.
- ☐ Zastosowałem/am zasadę FIFO.
- ☐ Przygotowałem/am tylko potrzebną ilość surowców.
- ☐ Oddzieliłem/am produkty surowe od gotowych.
- ☐ Wykorzystałem/am jadalne części produktów.
- ☐ Ograniczyłem/am odpady.
- ☐ Prawidłowo przechowałem/am nadwyżki.
- ☐ Potrawę podałem/am estetycznie.
- ☐ Posprzątałem/am stanowisko i posegregowałem/am odpady.

19. Podsumowanie

Dobre praktyki kulinarne nie oznaczają rezygnacji z tradycji. Przeciwnie – kuchnia grecka pokazuje, że można łączyć tradycyjne receptury z nowoczesnym podejściem do gospodarowania żywnością. Sezonowe warzywa, oliwa, zioła, rośliny strączkowe, odpowiednie techniki obróbki, planowanie produkcji i ograniczanie strat tworzą spójny model pracy, który można zastosować w szkolnej pracowni gastronomicznej i w profesjonalnej kuchni.

20. Materiał do dyskusji – pytania podsumowujące

1. Która grecka potrawa najlepiej pokazuje zasadę zero waste? Uzasadnij.
2. Jak sezonowość wpływa na jakość i organizację produkcji?
3. Które produkty kuchni greckiej można wykorzystać w wielu różnych potrawach?
4. Jak można ograniczyć odpady podczas przygotowania sałatki greckiej?
5. Dlaczego mise en place jest ważne w profesjonalnej kuchni?
6. Jakie znaczenie ma prawidłowe magazynowanie produktów?

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



7. Jak naturalne zioła wpływają na smak potraw?

8. Które elementy tradycyjnej kuchni greckiej można wykorzystać w nowoczesnej gastronomii?

Bibliografia i źródła inspiracji

Materiał opracowano jako autorski materiał dydaktyczny na podstawie ogólnych zasad technologii gastronomicznej, bezpieczeństwa żywności, ograniczania marnowania żywności oraz charakterystycznych elementów kuchni greckiej. Przy pracy z uczniami należy stosować aktualne szkolne procedury HACCP/GHP/GMP oraz obowiązujące wymagania dotyczące bezpieczeństwa żywności.

Katalog dobrych praktyk kulinarnych – kuchnia grecka | materiał dydaktyczny

Przedsięwzięcie „Profesjonalnie w Europie: Innowacje w logistyce i gastronomii” o numerze 2025-1-PL01-KA122-VET-000312191 realizowane w ramach projektu „Zagraniczna mobilność edukacyjna uczniów i absolwentów oraz kadry kształcenia zawodowego (VET-2)” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+