

Pomoc kuchenna

941201

Inna nazwa zawodu: podkuchenna

Zadania i czynności

Celem pracy pomocy kuchennej jest wykonywanie różnych czynności związanych z przygotowaniem i wstępną obróbką artykułów spożywczych, które są używane przez kucharza do sporządzania dań i posiłków. Do jej obowiązków należy także utrzymanie czystości naczyń (garnków, patelni, brytfann), narzędzi (łyżek, noży, chochli) oraz zmechanizowanego sprzętu gospodarstwa domowego, mebli (stołów, blatów,) oraz pomieszczeń kuchennych i zaplecza gastronomicznego.

Pomoc kuchenna wykonuje czynności i zadania zlecone jej przez kucharza, pracując pod jego ścisłym nadzorem.

Obróbka artykułów spożywczych polega na myciu, obieraniu i rozdrabnianiu (krojeniu, szatkowaniu, dzieleniu na części). W zakładach żywienia zbiorowego, zwłaszcza tam, gdzie o jednej porze stołuje się wielu konsumentów, pomoc kuchenna musi przygotowywać duże ilości półproduktów, np. ziemniaków, warzyw na zupę lub na jarzyny czy surówki. Obieranie, np. ziemniaków i krojenie ich m.in. na frytki czy szatkowanie warzyw itp. pomoc kuchenna wykonuje maszynowo, przy użyciu zmechanizowanych urządzeń gastronomicznych i profesjonalnych robotów kuchennych z napędem elektrycznym. Sprzęt ten przyspiesza i usprawnia np. krojenie pieczywa, wędlin, mielenie mięsa czy miksowanie jarzyn na zupę-krem.

Wiele czynności pomoc kuchenna wykonuje ręcznie: mycie warzyw, sprawianie mięsa, drobiu czy ryb, wyrabianie niektórych typów ciasta. Używa przy tym prostych narzędzi kuchennych: noże, skrobaczki, tasaki. Ręcznie odcedza ziemniaki, jarzyny, makaron, a także obsmaża mięso, smaży kotlety, naleśniki.

Pracując w barze lub restauracji pomoc kuchenna w ciągu dnia ma okresy przerwy, gdy przychodzi mniej gości, w porze zaś, np. obiadów i kolacji następuje spiętrzenie pracy. Przerwy są wykorzystywane na przygotowanie zapasów produktów i półproduktów. Restauracje oferują swoim klientom bogatą listę potraw i dań; oprócz dań „z karty”, przystawek i dodatków proponowane są także dania na zamówienie. Obciąża to także pomoc kuchenną, która oprócz stałych zajęć (np. panierowanie, szpicowanie, obsmażanie, wyrabianie ciasta na kluski) musi przygotować produkty dysponowane przez kucharza na bieżąco. Rzadko też zdarza się, że w restauracji zwierzchnik powierza pomocy kuchennej samodzielne wykonywanie potraw i dań.

Na innych zasadach pracują placówki tzw. żywienia zamkniętego, np. stołówki szkolne, przedszkolne czy pracownicze, które wydają posiłki o stałych porach i mają stałą liczbę konsumentów. Przeważnie też posiłki składają się z jednego lub najwyżej - kilku zestawów dań. Tu jednak, a także np. w barach mlecznych, pomoc kuchenna ma większą samodzielność. Musi jednak być bardziej wszechstronna i mieć wyższe kwalifikacje formalne lub co najmniej doświadczenie. Oprócz wykonywania czynności pomocniczych czasem wyręcza ona kucharza, sama wykonuje niektóre dania, często też ma bezpośredni kontakt z konsumentami, wydając im posiłki i udzielając rad i informacji na temat diety, smaku, walorów odżywczych, a nawet receptury.

Środowisko pracy

materialne środowisko pracy

Pomoc kuchenna pracuje w tzw. otwartych placówkach zbiorowego żywienia: restauracjach, barach (w tym np. mlecznych), bufetach, czyli w miejscach ogólnie dostępnych, oraz w placówkach zamkniętych, środowiskowych: stołówkach szkolnych, przedszkolnych, kuchniach przyszpitalnych i w sanatoriach, w domach i ośrodkach wypoczynkowych, schroniskach turystycznych itp. Pomoc kuchenna pracuje w kuchni i na jej zapleczu. Panują tam uciążliwe warunki: wysoka temperatura - zwłaszcza latem, opary, gorące naczynia, którymi manipuluje, rozgrzane płyty kuchenne i piekarniki mogą spowodować zespół przegrzania, grożą oparzeniami, osłabiają koncentrację. Te warunki mogą także drażnić górne drogi oddechowe, powodując stany zapalne i nieżyty, np. oskrzeli, gardła. Wciąż zbyt mało jest nowoczesnych placówek gastronomicznych, gdzie zainstalowane wyciągi i nawiewy ułatwiają warunki pracy.

Pomoc kuchenna posługuje się wieloma narzędziami, w tym ostrymi nożami, także elektrycznymi, oraz wysokoobrotowymi urządzeniami gastronomicznymi (krajalnice, malaksery, miksery), które są wyposażone w ruchome, ostre końcówki. Brak uwagi przy posługiwaniu się nimi może grozić skaleczeniem. Urządzenia te przeważnie są zasilane elektrycznie, ważna jest więc ich właściwa eksploatacja (unikanie kontaktu z wodą), w przeciwnym razie grozi to porażeniem prądem elektrycznym.

Pomoc kuchenna pracuje stojąc, dużo chodzi, a także przenosi, podaje i manipuluje ciężkimi i dużymi naczyniami. Obciąża to układ kostny, kręgosłup, może powodować przepukliny, żylaki, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa.

warunki społeczne

Pomoc kuchenna wykonuje w kuchni usługi zlecone jej przez kucharza, z którym ściśle współpracuje. Współpracuje także z pozostałymi pomocami kuchennymi - i w wąskim zakresie - z obsługą sali, np. kelnerami lub barmanami. Pomoc kuchenna rzadko ma kontakty z konsumentami, wyjątek stanowi bar lub stołówka, gdzie czasem wydaje posiłki lub sprzęta pomieszczenie dla konsumentów, oraz np. szpital.

warunki organizacyjne

Praca w tym zawodzie odbywa się w stałych godzinach, w systemie 8. lub 12.godzinnych zmian, w barach i restauracjach - także w niedziele i święta. Przeważnie jest to praca dzienna choć, np. w nocnych restauracjach i lokalach rozrywkowych (dancing) personel, a więc także pomoc kuchenna pracuje, w nocy. Pomoc kuchenna pracuje pod ścisłym nadzorem kucharza, nawet wtedy, gdy wykonuje jakąś czynność samodzielnie.

Praca pomocy kuchennej jest ściśle nadzorowana, choć kucharz może dopuszczać pomoc kuchenną do samodzielnego przygotowywania dań. Najczęściej dzieje się tak np. w kuchni szkolnej (przedszkolnej), w barach mlecznych itp. W takim wypadku pomoc kuchenna powinna znać receptury i posiadać elementarną wiedzę z zakresu dietetyki, zasad żywienia zbiorowego itp.

Jej praca ma charakter rutynowy. Jest odpowiedzialna za bezpieczeństwo osób stołujących się w danej placówce zdrowia: czystość produktów, naczyń, narzędzi.

Pomoc kuchenna odpowiada za racjonalne gospodarowanie surowcami oraz celowe i oszczędne ich wykorzystanie.

Wymagania psychologiczne

Podstawowym wymaganiem stawianym pomocy kuchennej przez pracodawców jest schludność i higiena osobista oraz stosowanie j zasad higieny w praktyce, w odniesieniu do produktów i surowców spożywczych.

Ważne jest, aby pomoc kuchenna miała wiedzę z zakresu dietetyki i zbiorowego żywienia (może zdobywać ją w szkole lub pogłębiając doświadczenia), oraz znała receptury.

Pomoc kuchenna powinna być dokładna, a zarazem szybka w pracy. Typ zajęć sprawia, że często musi się ona zajmować różnymi czynnościami jednocześnie. Ważna jest także zdolność koncentracji i podzielność uwagi (wykonywanie kilku czynności naraz). Ważne są więc także zręczność rąk i palców (np. przy siekaniu, krojeniu), a zarazem koordynacja wzrokowo-ruchowa (np. przy odcedzaniu ziemniaków i makaronu, manipulowaniu naczyniami itp.)

Spiętrzenie pracy w kuchni (np. w porach posiłków) sprawia, że pomoc kuchenna często pracuje pod presją czasu, której nie powinna ulegać.

Wymagania fizyczne i zdrowotne

Praca pomocy kuchennej wymaga pozycji stojącej. W czasie jej wykonywania musi ona także dużo chodzić, podawać, przenosić i manipulować rozgrzanymi, ciężkimi i dużymi naczyniami. Powinna więc być ogólnie zdrowa, odznaczać się sprawnością i dobrą kondycją fizyczną. Ważne jest, aby kandydatka miała zdrowy układ kostno-stawowy, mięśniowy oraz kręgosłup.

Praca w kuchni wiąże się zwykle z wysoką temperaturą, dużą ilością pary wodnej przy niskiej zawartości tlenu (opalenie gazowe) w powietrzu. Pracujące w takim otoczeniu osoby powinny mieć zdrowy układ krążenia i układ oddechowy.

W kuchni nie wolno zatrudniać osób niedowidzących. Niektórzy pracodawcy deklarują wolę zatrudnienia osób dotkniętych inwalidztwem innego typu: niedosłyszących, z chorobą psychiczną w okresie remisji, a nawet, jeśli pracodawca stworzy pewne udogodnienia, także osób z dysfunkcją kończyn dolnych lub wręcz na wózkach inwalidzkich. Niestety, taką postawę wykazują jeszcze nieliczni pracodawcy.

Warunki podjęcia pracy w zawodzie

W placówkach gastronomicznych, zwłaszcza tych, gdzie pracuje niewiele osób, np. w barach, oczekuje się od kandydata wykształcenia co najmniej na poziomie zasadniczej szkoły gastronomicznej, a jeszcze lepiej technikum lub studium pomaturalnego.

Tu także, np. w szkole wieczorowej, można uzupełnić wykształcenie - dotyczy to osób, które pracę w zawodzie pomocy kuchennej traktują jako etap przejściowy, po którym powinien nastąpić awans na kucharza (po ukończeniu odpowiednich kursów zawodowych).

Coraz rzadziej jako pomoc kuchenna są zatrudniane osoby bez kwalifikacji, po uprzednim przyuczeniu do zawodu.

Możliwości awansu w hierarchii zawodowej

Możliwość awansu w hierarchii zawodowej dla osób bez kwalifikacji i nie podnoszących swojej wiedzy zawodowej praktycznie nie istnieje lub jest bardzo ograniczona. Większe szanse mają, absolwenci szkół zawodowych, zwłaszcza średnich, jeśli podnoszą kwalifikacje, pozyskują życzliwość kucharza (szefa kuchni) oraz złożą egzamin czeladniczy i mistrzowski w pokrewnej specjalności: kucharz, cukiernik.

Możliwości podjęcia pracy przez dorosłych

Możliwości podjęcia pracy w tym zawodzie są nikłe powyżej 40 lat. Ograniczenie to narzuca zmniejszająca się z wiekiem sprawność psychomotoryczna oraz mniejsza siła fizyczna, gorszy stan zdrowia.

Jak w każdym zawodzie, łatwiej znaleźć zatrudnienie osobom wykonującym uprzednio zawody pokrewne lub zbliżone charakterem (np. w zakładach przetwórstwa spożywczego, firmach garmażeryjnych itp.).

Zatrudnienie osób mających minimum kwalifikacji, np. po szkole gastronomicznej lub słuchaczy kursów, którzy nie pracowali w tym zawodzie, jest nieco prostsze, wiele jednak zależy od sprawności fizycznej i predyspozycji danej osoby.

Zawody związane z gastronomią są mocno zhierarchizowane, a zatrudnienie w charakterze pomocy kuchennej zależy w dużej mierze od kucharza.

Możliwości zatrudnienia

Informacje będą sukcesywnie uzupełniane.

Zawody pokrewne

kucharz

cukiernik

technik żywienia zbiorowego

dietetyk

kelner (kelnerka)

barman

Polecana literatura

Hebda K., Kucharz kwalifikowany, Biuro Wyd. Zakł. Doskon. Zawod., Warszawa 1989.

Bijok B., Bijok F., Dąbek A., Surowce. Technologia żywności, Wyd Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994.

Wysokińska Z., Zasady żywienia, Wyd Nauk.-Techn., Warszawa 1994.

Procner A ., Technologia gastronomiczna z towaroznawstwem, Wyd. Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1990.