

Obor: 75-41-E/01 pečovatelské služby, 2. ročník

Školní vzdělávací program: pečovatelské a zdravotně sociální služby

Předmět: zdravá výživa a příprava pokrmů

Téma: opakování - technologie přípravy pokrmů, teplé nápoje

Cíl: V rámci učebního nebo praktického oboru pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami opakovat správnou terminologii a technologické postupy při přípravě kávy. Na teoretickou výuku učňů naváže u profilového předmětu zdravá výživa a příprava pokrmů odborný výcvik. Tento výukový list je určen žákům s IVP pro individuální vzdělávání.

Pomůcky:

- A. Suroviny: káva, balený cukr, voda
- B. Inventář: kávovar, šálky, podšálky, kávové lžičky, podnos pro servírování kávy
- C. Mobiliář: pracovní stůl



Literatura:

1. Kolektiv autorů: *Příprava jídel*, Dr. Streda College, 2014
2. technologie 2. díl: *Kuchařské práce*, 2010
3. <http://www.nadvaha.cz/top-recepty-dieta-stredaform/napojepriprava-kavy>
4. <http://www.nadvaha.cz/vyziva-euroinstitut/zdrava-kava>

Realizace výuky:

1. Úvod: motivace žáků:

A. připomenout žákům motivační video, které je dostupné online na <https://youtu.be/ncVg8K7meXM>

B. Zopakovat zajímavosti:

Zní to jako sci-fi, na druhou stranu, přemýšleli jste někdy nad tím, co je vlastně káva zač? Jestli ano, ovoce vás asi nikdy nenapadlo. Káva se vyrábí z rostliny jménem kávovník. Jeho bobule se řadí do stejného druhu, jako třeba rybíz.

Legenda vypráví, že v 9. století našeho letopočtu první účinky kávy zaznamenali etiopští pastýři na svých kozách, které po sežráním kávových zrn začaly "tančit". Místní mnich připravil z bobulí odvar a světlo světa spatřil lahodný mok.

2. Zopakování zásad bezpečnosti a ochrany zdraví při přípravě pokrmů, lze využít výukový list na portálu euroinstitut.net:

<http://www.euroinstitut.net/wp-content/uploads/2018/10/BOZP-Euroinstitut.pdf>

3. Vlastní odborný výklad učitele podle základní osnovy:

Květ kávovníku je podobný květu jasmínu a odkvétá zhruba po 32 hodinách, poté vyrůstá plod. Výrobce kávy ovšem zajímají boby, které se nachází uvnitř plodu.

Sklizeň probíhá dvěma způsoby. Prvním je ruční sklizeň, opakovaná podle toho,

kteřé plody jsou zralé, nebo druhá možnost, kdy sklizeň probíhá najednou, když je většina plodů již zralá. Po sklizni se káva dále upravuje. Nejprve se odstraní dužina a pergamen, poté se káva praží a mele.

Pražení kávy mění chemické a fyzikální vlastnosti zelených kávových zrn, aby vznikla výsledná pražená káva. Při pražení dochází k změně chuti kávy. Nepražená káva obsahuje stejné nebo větší množství kyselin, bílkovin, cukrů a kofeinu než pražená, ale schází výrazná chuť vzniklá při pražení.

Rozhodně se vyplatí poříditi si pořádný mlýnek na kávu. Je lepší kupovat zrnkovou kávu, kterou si před vařením čerstvě umelete. Pokud budete kupovat už mletou, musíte s počítat s tím, že rychleji ztrácí svou chuť a vůni. U správného mlýnku již pomletá zrnka propadávají dolů a výsledkem je tak soudržná, stejně hrubě namletá káva. Při louhování (extrakci) kávy je hrubost mletí velmi důležitá, výrazně totiž ovlivňuje výslednou chuť nápoje.

Ideální volbou je elektrický mlýnek na kávu s mlecími kameny, případně s keramickými čepelemi.



Druhy kávy:

Zalévaná káva, označovaná jako turek, je specialita česká a slovenská. Nemá nic společného s pravou tureckou kávou připravenou v džezvě. Ve světě je pití zalévané kávy považováno za barbarství. Připravuje se

z unifikované, jemně mleté směsi kávy. Káva se vylouhuje máčením a ne krátkodobou extrakcí, sediment zůstane v šálku.

A. Espresso se podává jako:

Espresso (název používaný ve světě, v Itálii, odkud espresso pochází se nazývá un café) je nápoj o objemu 25 až 35 ml s doporučeným časem extrakce 20-30 sekund vyrobený pod tlakem přibližně 9 barů. Používá se 6,5 až 11 gramů kávy. Na povrchu nápoje je napěněná vrstva, nazývaná crema. Jde o bublinky zejména CO₂ obsaženého v čerstvě upražené kávě.

Druhy espressa: Lungo, Americano, Ristretto, Doppio

B. Espresso s mlékem se nazývá Macchiato, Café latté, Capuccino

Filtrovaná káva má jemnou chuť a není tak silná. Připravuje se zalitím čerstvé kávy horkou vodou přes filtr kávovar. Porce kávy na 1 litr nápoje váží 60 gramů, podává se v šálku o objemu 250 ml.

A. Filtrovaná káva s mlékem - Café au lait

Café au lait se připravuje z filtrované kávy a dolévá se mlékem v poměru 1:1. Tento nápoj pochází z Francie a podává se během snídani.

4. Pracovní list:

Popište přípravu kávy s mlékem.

Druhy kávy

 <p>Ristretto max. 20 ml vody 7 g kávy cca 18 s</p>	 <p>Espresso 25-35 ml vody 7 g kávy 20-30 s</p>	 <p>Lungo 50-60 ml vody 7 g kávy 20-30 s dolít</p>
 <p>Doppio 50-60 ml vody 14-16 g kávy 20-30 s</p>	 <p>Capuccino 25-30 ml vody 7 g kávy jako espresso + 1:1 mléko a pěna</p>	 <p>Macchiato 25-30 ml vody 7 g kávy příprava jako espresso + pěna</p>
 <p>Caffè latté macchiato 25-30 ml vody 7 g kávy vrstva mléka, espresso a vrstva pěny</p>	 <p>Caffè latté 25-30 ml vody 7 g kávy 2-3 dl mléka espresso dolité mlékem</p>	 <p>„Turek“ voda, dle chuti mletá káva, dle chuti mléko, dle chuti teplota vody max 95 °C</p>

5. Domácí úkol: Jaký druh kávy si připravujete? Používáte k přípravě kávy kávovar? Popište, jak při přípravě kávy postupujete.