

Obor: 75-41-E/01 pečovatelské služby, 1. ročník

Školský vzdělávací program: pečovatelské a zdravotně-sociální služby

Předmět: zdravá výživa a příprava pokrmů

Téma: technologie základní tepelné úpravy potravin

Cíl: V rámci učebního nebo praktického oboru pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami seznámit žáky se základní tepelnou úpravou potravin. Na teoretickou výuku učňů naváže u profilového předmětu výživa a příprava pokrmů odborný výcvik. V oboru praktické školy běží výuka v rámci odborných činností. Tento výukový list je určen žákům s IVP pro individuální vzdělávání.

Literatura:

1. Luboš Šebek: *Technologie kuchyňského provozu ve zdravotnických a sociálních službách pro odborná učiliště*, Septima, 2005
2. Božena Holubová: *Vedení domácnosti*, SPN, 1985
3. Kolektiv autorů: *Příprava jídel*, Dr. Streda College, 2014
4. <http://www.nadvaha.cz/top-recepty-dieta-stredaform/napojecaj>

Realizace výuky:

1. Úvod - motivace žáků:

2. Vlastní odborný výklad učitele podle základní osnovy:

Tepelnou úpravou se potraviny stávají stravitelnými, mění svůj vzhled, chuť a vůni. Zároveň ničíme zárodky mikroorganismů, které mohou způsobit onemocnění. Také tělo lépe využije živiny, které během tepelné úpravy mění svou konzistenci. Základní způsoby tepelné úpravy jsou vaření, dušení, smažení, pečení a zapékání.

Vaření je nejčastěji používaná příprava potravin. Při vaření působí na potravinu horká tekutina (voda, mléko, víno) nebo horká pára. Množství tekutiny je závislé na množství vody obsažené v potravine. Například houby zaléváme malým množstvím vody, brambory a maso středním množstvím a luštěniny, rýži a těstoviny zalijeme velkým množstvím vody. Jestliže si má potravina zachovat šťavnatost, vkládá se do hrnce s vařící vodou. Mají-li naopak chuťové a extraktivní látky přejít do vývaru, vkládá se potravina do studené vody (například maso). Potravina musí být v tekutině ponořena. Odpařování vody zabráníme poklicí. Voda se zpravidla solí, vyvařená voda se dolévá vždy vařící. Vařit můžeme v tlakovém hrnci. Hlavní předností takového vaření je zkrácení doby varu a tím i velká úspora energie. Nejlepší způsob vaření je vaření v páře. Takto vaříme potraviny, u kterých chceme udržet typickou chuť a výživovou hodnotu (zelenina, brambory, přílohy). Tato příprava je často používána v dietním stravování. Další způsobem vaření je pošírování a blanšírování. Blanšírování je ponoření suroviny do horké vody na krátkou dobu a následné ochlazení v ledové vodě. Jedná se hlavně o úpravu zeleniny, aby si zachovala vitamíny i svůj vzhled. Pošírování je vaření při teplotě 80°C až 90°C. tato teplota stačí, aby vložená potravina změnila konzistenci, barvu a zpevnila se. Pošírují se ryby, některé druhy ovoce, vejce a noky. Tekutina se uvede do varu a po vložení potraviny se ztlumí oheň nebo sníží stupeň vyhřívání. K vaření se používají hrnce úměrné velikosti k množství potraviny a tekutiny.



Dušení je tepelná úprava potravin v uzavřené nádobě. Při dušení je spodní část potraviny ve styku s horkou vodou nebo tukem a vrchní část s párou udržovanou pod pokličkou. V pokrmu vznikají chuťové změny a uvolňují se šťávy. Dušením se upravují nejčastěji masa, zelenina, rýže, brambory a ovoce. Potraviny se dusí na cibulovém,

paprikovém a zeleninovém základu. Je to zpěněná drobně nakrájená cibule, nakrájená cibule s paprikou, drobně nakrájená kořenová zelenina nebo zelenina s kořením. Pokrmy dusíme ve vlastní šťávě a podléváme horkou vodou nebo horkým vývarem. Používáme nádobu s těsně přiléhající poklicí, aby pára neunikala a potravina dříve změkla. Dusíme v troubě nebo na sporáku. Během dušení se do masa nepíchá, aby nevytékala šťáva.

Pečení je úprava pokrmů při vyšších teplotách suchým teplem v troubě nebo opékáním v horkém tuku na pánvi. Pečené pokrmy můžeme také připravovat na roštu a na rožni, kde působí žár ohně nebo rozžhaveného tělesa zespodu. Pečením upravujeme všechny druhy masa jatečných zvířat, zvěřinu, drůbež, zeleninu, moučné pokrmy a moučníky. V troubě pečeme maso většinou vcelku. Maso vkládáme do pekáče vždy vrchní stranou dolů. Po částečném upečení obrátíme a během pečení maso přeléváme výpekem. Během pečení do masa nepícháme. Na pánvi pečeme zejména plátky masa – přírodní řízky, bifteky a roštěnky. Můžeme také opékat větší kusy masa, které pak dopékáme v troubě nebo dusíme. Maso vkládáme do rozpáleného tuku a pečeme rovnoměrně po obou stranách.



Smažení je tepelná příprava obalených potravin v horkém rozpáleném tuku. Obal tvoří kůrku, která zabraňuje vysušování. Při smažení je důležité množství a kvalita použitého tuku. Nejvhodnější jsou ztužené fritovací tuky, které snesou vyšší teplotu. Teplota tuku by měla být 170 – 180°C. Při teplotách nad 200°C se tuky přepalují a škodí zdraví.



Zapékání – gratinování je krátkodobá příprava na grilu nebo v troubě tak, aby se na povrchu vytvořila kůrka. Zapékáme v jednoporcových miskách – gratinkách nebo v zapékačích nádobách. Takto připravujeme plátky masa, mletá masa, vejce, toasty, omelety, palačinky, rizota, zapečené těstoviny a mnoho dalších jídel. Na přelití se hodí bešamelová omáčka se sýrem, plátkový sýr, pokrm můžeme posypat strouhankou, pokapat máslem a zapéci. Pokrm

tak získá kůrku, lepší vzhled a chuť.

3. Pracovní list:

V tabulce křížkem označte, jakou tepelnou přípravu použijete k uvaření daných pokrmů.

	vaření	dušení	smažení	pečení	zapékání
Hovězí polévka					
Vepřový řízek					
Hovězí guláš					
Jablečný závin					
Flíčky s uzeným masem					
Přírodní vepřový řízek					
Krupicová kaše					
Karbanátky					
Vejce natvrdo					

4. Domácí úkol:

Prohlédněte si učebnice Euroinstitutu Receptář přípravy pokrmů. Vyberte si nejméně 3 pokrmy a určete, jakou tepelnou přípravu použijete k zhotovení.