INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt:	**MO-ME-N-T MOderní MEtody s Novými Technologiemi**
Registrační č.:	CZ.1.07/1.5.00/34.0903
Operační program:	Vzdělávání pro konkurenceschopnost
Škola:	Hotelová škola, Vyšší odborná škola hotelnictví a turismu a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Poděbrady
Předmět:	Technologie přípravy pokrmů
Tematický okruh:	Základní technologické postupy II – tepelná úprava potravin (vaření a dušení)
Jméno autora:	Zdeněk Lebeda
Datum	23. srpna 2013
Ročník:	1. ročník
Anotace:	Seznámení žáků se základními technologickými – vaření a dušení. Žáci budou seznámeni s jednotlivými druhy jmenovaných tepelných úprav, jejich výhod a způsobů vhodného použití.

Základní technologické postupy II

tepelná úprava potravin (vaření a dušení)

Tepelnou úpravou dosahujeme

1. lepší stravitelnosti potravin
2. zlepšení organoleptických vlastností pokrmů, tj. vzhledu, chuti,vůně
3. zničení škodlivých organismů v potravinách

Tepelnou úpravou se ničí vitamíny → proto je třeba užívat co nejvhodnější, nejšetrnější tepelné úpravy.

Vaření

- tepelná úprava potravin vařením ve vodě, víně, pivě, mléce
- při vaření jsou potraviny zpravidla ponořeny v tekutině a tepelná úprava probíhá při teplotě 100˚C
- při vaření v tlakových nádobách je teplota úměrná tlaku
- při sníženém tlaku se potraviny upravují šetrnějším způsobem a jsou nižší nutriční ztráty

Blanšírování – spařování potravin

- krátkodobé působení na potravinu horkou vodou nebo párou
- vloží se do vroucí vody, vyjme se, vloží se do ledové vody, vyjme se a nechá okapat

- **Kdy se blanšíruje?**
  - před konzervací některých druhů ovoce nebo zeleniny
  - pro snadné oloupání
  - pro zlepšení stravitelnosti
  - pro zbavení typických pachů u některých potravin před dalším zpracováním

Předváření potravin

- krátkodobé vaření ve vroucí osolené vodě
- doba předváření je určena podle druhu potraviny a dalšího zpracování, velikosti, hmotnosti a na dalším využití

Vlastní vaření

- **se dělí na**:
  - navařovací dobu (než se dosáhne bodu varu)
  - vlastní var (teplota 100˚C)

Vaření pomalým varem

= táhnutím

- pomalým varem se upravují ty potraviny, ze kterých je potřeba získat silný intenzivní vývar (vkládají se do studené vody, využívá se navařovací doby)

Vaření pod bodem varu

- při teplotě **od 75˚C do 98˚C**
- používá se při některých pokrmech, kdy by při prudkém varu došlo k nežádoucímu vzhledu či konzistence
- **pošírování** = tepelná úprava ryb v zeleninovém či kořeněném vývaru, zpravidla při 80˚C

Vaření intenzivním varem

- surovina se vkládá do vroucí tekutiny
- potravina si tak zachová intenzivní a typickou chuť
- nedochází k intenzivnímu vyluhování výživných a chuťových látek do tekutiny

Vaření ve vodní lázni

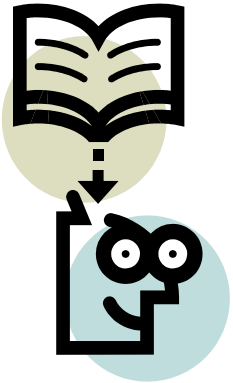
- **ve vodní lázni se vaří** krémové polévky, speciální sladké či slané omáčky, krémy, čokoládové polevy, mléčné kaše
- „hrnec s potravinami se vloží do hrnce s horkou vodou a dále se upravuje“

Vaření v páře

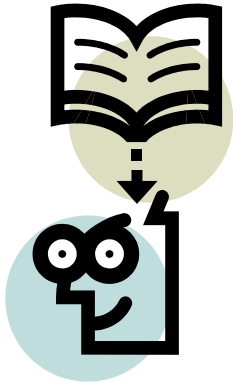
- **nejšetrnější způsob tepelné úpravy potravin**
- upravované potraviny se kladou na děrovaný pařák do nádoby s vroucí vodou
- doba zpracování je závislá na druhu upravované potraviny

Dušení

- úprava potravin částečně horkým vzduchem a párou, ale i šťávou, která se vyluhuje při dušení
- potravina, která se dusí má být většinou dobře zakrytá poklicí, aby neunikaly aromatické látky, čpavé látky dusíme bez poklice (kapusta)
- maso pro dušení zprudka opeče na rozehřátém tuku, přidá se nakrájená zelenina a dokončí se krátkým opečením, opečené maso se podlévá teplou vodou nebo teplým vývarem
- dušení v tlakovém hrnci – vhodné pro úpravu masa, které se upravuje déle, dusí se společně zeleninovým základem a masem



Pracovní list



1. Čeho se dosahuje tepelnou úpravou?
2. Při jaké teplotě probíhá vaření intenzivním varem?
3. Co je blanšírování?
4. Co je pošírování?
5. K čemu se používá tlakový hrnec?

Vypracovaný pracovní list

1. Tepelnou úpravou se dosahuje lepší stravitelnosti potravin, zlepšení organoleptických vlastností pokrmů, tj. vzhledu, chuti,vůně a zničení škodlivých organismů v potravinách.
2. Při 100˚C.
3. Blanšírování je krátkodobé působení na potravinu horkou vodou nebo párou.
4. Pošírování je tepelná úprava ryb v zeleninovém či kořeněném vývaru, zpravidla při 80˚C.
5. V tlakovém hrnci se dusí, je vhodný pro úpravu masa, které se upravuje déle, je možné dusit společně zeleninový základ i maso.

Literatura

- SEDLÁČKOVÁ, Hana, Pavel OTOUPAL a Bob FLOWERDEW. Technologie přípravy pokrmů 1: učebnice pro střední odborná učiliště, učební obory kuchař-kuchařka, kuchař-číšník, číšník-servírka a pro hotelové školy. 3., přeprac. vyd. Překlad Viktor Faktor. Praha: Fortuna, 2004, 85 s., [8] s. barev. obr. příl. Zahrádka. ISBN 80-716-8912-2.
- MARTIN KOLOUCH, Anna Volfová. Stroje a zařízení v gastronomii a technologie přípravy pokrmů: pro střední a vyšší odborné školy. Vyd. 1. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 978-807-1687-191.

Zdroje obrázků

- klipart