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:	Koření
Jméno autora:	Zdeněk Lebeda
Datum	23. srpna 2013
Ročník:	1. ročník
Anotace:	Seznámení žáků s významem koření v lidské stravě, se základním rozdělením koření. Žáci budou seznámeni s jednotlivými a nejčastějšími druhy koření v české i mezinárodní gastronomii a s použitím při přípravě pokrmů.

KOŘENÍ

GREEN PEPPER
RED PEPPER
BLACK PEPPER
CURRY
NUTMEG
MUSKAD
STAR ANIS
ANASON
CINNAMON
TARCIN
YURMERIC
ZERDECAL
GINGER
ZENCEFIL
BLACK PEPPER
KARABIBER
MINT
NANE

Koření

- čerstvé, sušené nebo jinak upravené části rostlin, které se vyznačují charakteristickou vůní, barvou, ale také výraznou chutí
- v menším množství dává koření pokrmům charakteristickou vůni, barvu, chuť či celkový estetický vzhled
- obsahuje aromatické látky
- nemá výživnou hodnotu
- podporuje trávení
- koření slouží jako přísada do lidské stravy
- má konzervační účinky

- koření se nejlépe rozpouští v kyselinách a alkoholu
- v tucích a vodě se koření rychleji vypařuje, proto nutné zvýšit dávku bylin
- koření je využíváno nejen v kuchyni, ale i v dalších odvětvích potravinářského průmyslu
- nezastupitelný význam má koření také ve farmacii, parfumerii a kosmetice

! Koření nesmí být použito k zakrytí nedostatků při špatné přípravě pokrmů!

Dělení koření

dle původu

- tuzemské: kmín, paprika, majoránka, jalovec, petrželka, pažitka, libeček, kopr
- subtropické a tropické: anýz, badyán, bobkový list, hřebíček, kapary, muškátový květ a oříšek, nové koření, pepř bílý a černý, skořice, šafrán, vanilka, zázvor

dle tržní úpravy

- jednodruhové celé
- jednodruhové mleté
- různé směsi (grilovací, paštikové, kari, gulášové)

Dělení koření

dle výživového hlediska

- zdraví velmi prospěšné - koření, které je obohaceno o látky prospěšné organismu, například jako vitamíny (bazalka, kopr)
- zdraví prospěšné - nemá žádné výživné látky (vanilka, skořice)
- dráždivé koření –ve větším množství vyvolá žaludeční potíže, ale v malém množství je pro organismus neškodné (pálivá paprika, černý pepř)

dle botanické charakteristiky (dle použitých částí rostlin)

- list a nať (bazalka, tymián, kopr, majoránka)
- plod a semeno(anýz, pepř, paprika)
- kúra (skořice)
- podzemní část (zázvor, petržel, česnek)
- poupata a části květů (šafrán, muškátový květ)

Na co koření působí?

- na povzbuzení chuti (rozmarýn, bazalka)
- na pocení (šalvěj)
- na povzbuzení krevního oběhu (šalvěj)
- na močení (petrželka, kmín, jalovec, řeřicha)
- na povzbuzení zažívání
  (kmín, zázvor, anýz)

Koření snižuje nadměrnou spotřebu soli.

Vybrané druhy koření

Anýz je světle hnědé koření podobné kmínu

<u>používá se do:</u> pečiva, obilné kaše, do nakládaných okurek, do mrkve a likérů

Badyán jsou hnědé hvězdičky se zrnky semen uvnitř

<u>používá se do:</u> pečiva, ovocných polévek, pudinků

Bazalka je rostlina s narůžovělými květy

<u>používá se do:</u> salátů, zeleninových pokrmů

Bobkový list je list stromu vavřínu

<u>používá se do:</u> marinád k masu, zeleninových základů k omáčkám, aspiku

Estragon je představitel francouzské kuchyně

<u>používá se do:</u> octa, rýže, majonézy, na grilovaná a pečená masa

Hřebíček - používá se do: pečiva, zaječích paštik, tlačenek, rýže, do horkého vína

Jalovec jsou kuličky o velikosti borůvky

<u>používá se do:</u> zvěřinových jídel a do skopového masa

Kardamon – <u>používá se jako</u>: ochucení do vánočního pečiva, do kompotů a do kynutého těsta

Kari (Curry) je žlutavě hnědý prášek

<u>používá se:</u> pod bílá a tmavá masa, do rýže a předkrmů z vajec

Kmín pomáhá trávení

<u>používá se do</u>: těsta, ale i na posypání, do polévek a omáček, na maso

Koriandr jsou žlutohnědé malé kuličky

<u>používají se do</u>: pečiva, do luštěninových pokrmů, na ochucení zvěřinových paštik

Majoránka se používá k nahrazení soli při dietách

přidává se do: bramborové polévky, do játrových knedlíčků, do bramboráků

Muškátový oříšek aromatizuje nápoje, ale i nádivky, těsta a přidává se do horkého vína

Nové koření jsou kuličky s hladkým povrchem

používají se do: nálevů, pod maso, do marinád

Oregano = dobromysl

používají se do: pizzy, do polévek a salátů

Paprika – používá se pro: přípravu gulášů, polévek, měkkých sýrů

Rozmarýn kvete modrými kvítky, používají se jeho lístky

používá se k: jehněčímu masu a ke kuřeti či rybě

Saturejka – <u>používá se do:</u> luštěninových pokrmů, k masu či rybě

Šalvěj je léčivá rostlina (čaj)

<u>přidává se do:</u> rybích polévek, omáček, do sýrových omelet

Tymián – <u>přidává se do:</u> uzenin, luštěninových pokrmů a k hovězímu či skopovému masu

Vanilka je nejjemnější a nejobvyklejší koření

<u>používá se do:</u> těst, sladkých pokrmů a zavařenin

Zázvor – mletý nebo v kuse

<u>používá se do:</u> rýže, sekané, jako přísada k houbám, do marmelád a želé, zázvorové limonády, zázvorového čaje

K čemu je jaké koření vhodné?

Ryba – šafrán, česnek, kmín

Drůbež – paprika, pepř, kari koření, hořčice

Zvěřina – jalovec, dobromysl, rozmarýn, bobkový list

Pizza – oregano

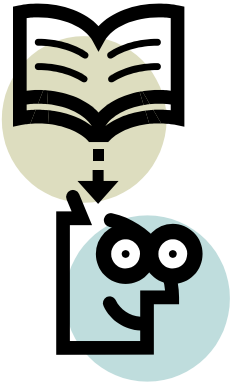
Koření typická pro jednotlivé země

Estragon – francouzská kuchyně

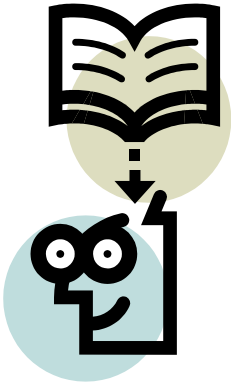
Paprika – maďarská kuchyně

Pepř – hojně používaný v české kuchyni

Zázvor – čínská a indická kuchyně



Pracovní list



1. Co se označuje pod pojmem koření?
2. Co patří do subtropického a tropického koření?
3. Na co koření v organismu působí?
4. Jakou má koření energetickou hodnotu?
5. Pro jakou kuchyni je typický zázvor?

Vypracovaný pracovní list

1. Koření jsou čerstvé, sušené nebo jinak upravené části rostlin, které se vyznačují charakteristickou vůní, barvou, ale také výraznou chutí.
2. Např. anýz, badyán, bobkový list, hřebíček, kapary, muškátový květ a oříšek, nové koření, pepř bílý a černý, skořice, šafrán, vanilka a zázvor.
3. Na povzbuzení chuti, na pocení, na povzbuzení krevního oběhu, na močení, na povzbuzení.
4. Žádnou
5. Pro čínskou a indickou kuchyni.

Použitá literatura

- CLEVELY A., RICHMONDOVÁ K., 2007: Velká kniha bylinek. Praha: Svojtka a Co., 255 s.
- LORENCOVÁ K., 2007: Koření známé i neznámé. Praha: Grada Publishing, a.s., 156 s.
- 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.
- SMALL E., 2006: Velká kniha koření, bylin a aromatických rostlin. Praha: Volvox Globator, 1021 s.
- VERMEULEN N., 2004: Encyklopedie bylin a koření. Dobřejovice: Rebo Productions CZ, spol. s r.o., 319 s.

Zdroje obrázků

- [cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW: <http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASpices_22078028.jpg>
- [cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW: < http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3f/India_-_Kolkata_2_-_24_-_New_Market_spice_shops_%28350458562 0%29.jpg>
- [cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW: < http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ACarpentras_langue_d'oiseau%2C_poivre_vert_et_coriandre.jpg>
- [cit. 2013-08-20]. Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW: < http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3ASpices_22078028.jpg>