



Použití tepelných úprav při přípravě HM

65-51-H/01

Tento učební materiál k závěrečným zkouškám pro studenty středních odborných škol vznikl v rámci projektu Odborné vzdělávání – Cesta k úspěšné budoucnosti, který je realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) a dánskou The VELUX Foundations.



Hovězí maso- charakteristika



- Používáme maso z: **krav, býků, volů a jalovic**
- **Barva masa je od jasně červené až po tmavě červenou.**
- Maso (dle jednotlivých částí) je prorostlé tukem – **LOJEM**
- **Tuk (lůj)** vytváří charakteristické mramorování- u starších kusů je výraznější, než u mladších.
- **Maso má hrubší vláknitou strukturu** (liší se dle použité části)- části více namáhané mají hrubší strukturu.



Hovězí maso- charakteristika

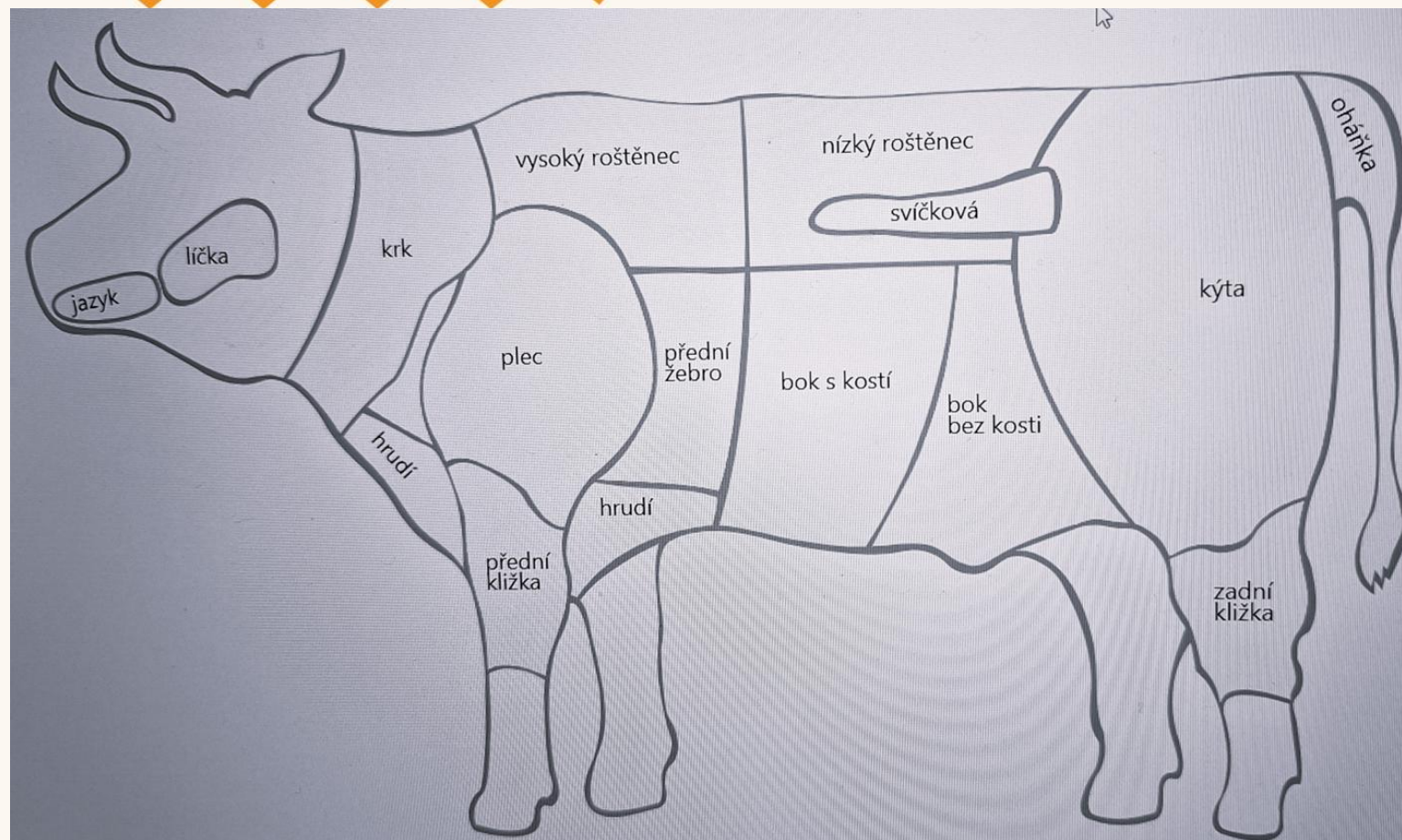


- Stravitelnost masa je závislá na způsobu tepelné úpravy
- Doba přípravy a tepelné úpravy závisí na stáří kusu a vyžrání masa
- Všeobecně je hovězí maso považováno za hůře stravitelné



Obrázek: Hovězí maso (vlastní obrázek, vytvořen v nástroji Copilot dne 26. 2. 2025 -obrázek upraven)

Hovězí maso a jeho rozdělení



Obrázek: Hovězí maso (vlastní obrázek, vytvořen v nástroji Copilot dne 26. 2. 2025 -obrázek upraven)

Hovězí maso – vhodné části pro tepelné úpravy

- **Vaření-** žebra- vysoké, holé, nízké, oháňka, plec, kližka
- **Zadělávání-** vnitřnosti- žaludek, býčí žlázy
- **Dušení-** kýta, hrudí, krk, plec, kližky, vysoký roštěnec, podplečí, líčka
- **Pečení/opékání, minutková úprava-** nízký roštěnec, svíčková, kýta (některé části), pupek
- **Sous-Vide metoda-** svíčková, oba roštěnce, kýta, plec
- **Konfitování-** krk, hrudí, podplečí, kýta, plec
- **Smažení-** používá se velmi málo (svíčková, nízký roštěnec)



Vaření



Vaření je tepelná úprava v tekutině, kterou může být voda, pivo, víno, mléko nebo směs některých z nich.

Zásady:

- potravina musí být v tekutině zcela ponořena
- tepelná úprava probíhá při teplotě **od 90°C do 100°C**
- tepelná úprava probíhá většinou v uzavřené nádobě



Vaření- způsoby



- **Blanšírování-** krátké povaření suroviny k povrchové úpravě (rajčata k oloupání)
- **Vaření-** v tekutině (**při teplotě 100°C**) v uzavřené nádobě.
- **Táhnutí – pomalý var**- způsob vaření, (**při teplotě 90°C**), pro získání max. množství živin ze surovin.
- Vhodná pro přípravu-vývarů, úprava luštěnin a dalších pokrmů
- **Vodní lázeň-** u surovin a pokrmů, které se snadno připalují- kaše, pudinky
- **V páře-** šetrný způsob pro zachování barvy a živin v surovině
- **V tlakovém hrnci-** suroviny, které jsou tužší (tlak urychlí jejich přípravu)
- **V multifunkčních zařízeních-** FRIMA, Konvektomaty.....



Zadělávání



- **Jedná se o tepelnou úpravu**, která se využívá při přípravě lehce stravitelných pokrmů nejen pro nemocné a osoby se specifickými potřebami přípravy jídel.
- **Zadělávání lze rozdělit do dvou základních fází.**
- **1.Fáze**: upravené maso a ostatní suroviny se společně vaří.
- **2.Fáze**: po uvaření se z vývaru připraví základní bílá omáčka –VELOUTE, do které se v závěrečné fázi přípravy přidá nakrájená tepelně upravená surovina a pokrm se nakonec dochutí a zjemní.



Dušení



- Tato tepelná úprava se využívá při přípravě masa v celku, krájeného na plátky, kostky, závitky, nebo rolády, kdy na surovinu působí horká tekutina a horká pára v uzavřené nádobě.
- Jedná se o velmi oblíbený a typický způsob zpracování pokrmů v české gastronomii.
- Pro tuto úpravu pokrmů jsou **charakteristické základy**:
- **(cibulový, cibulo-paprikový, cibulo-zeleninový)**
- Díky tepelné úpravě **DUŠENÍ** vznikají tradiční pokrmy jako jsou:
- **Guláše**
- **Svíčková na smetaně**
- **...a další tradiční dušené pokrmy**
- <https://knihovna.kulinarskeumeni.cz/kurzy/duseni-masa-a-klasicke-ceske-omacky-26>



Pečení

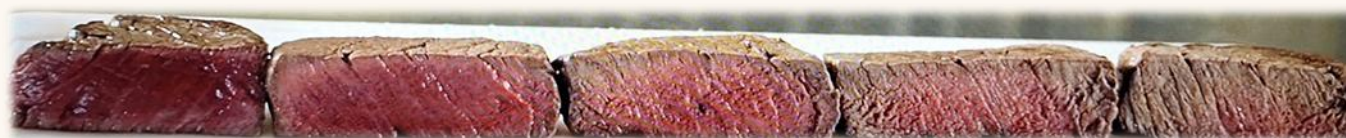


- **Jedná se o techniku tepelné úpravy pokrmů**, která je založena na působení horkého vzduchu a horké tekutiny (výpeku)
- Když teplotu trouby při pečení nastavíme na nízkou teplotu mezi 100 a 140 stupni, maso zůstane šťavnaté a bude rovnoměrně propečené.
- Kdybychom maso pekli při vyšší teplotě mezi 180 a 200 stupni, bude propečené nerovnoměrně a jeho okraje budou vysušené.
- <https://knihovna.kulinarskeumeni.cz/kurzy/peceni-masa-a-klasicke-pecene-31#step-217>

Opékání - grilování



- Jedná se specifický způsob pečení masa na grilech , kamenech, roštích , nebo rožnících.
- Tato úprava masa se využívá pro přípravu minutkových pokrmů
- Maso na tuto úpravu by mělo být vždy dobře vyztřelé.



- Důležité jsou fáze: **Temperování masa-** viz ukázka
Odpočívání masa- viz ukázka

<https://knihovna.kulinarskeumeni.cz/kurzy/grilovani-maso-a-drubez-66#step-329>

Sous-Vide metoda



- Jedná se o techniku úpravy , která je založená na :
- Úpravě masa ve vakuu
- Přesné teplotě a čase úpravy- vliv na šťavnatost, barvu a chuť surovin



- <https://knihovna.kulinarskeumeni.cz/kurzy/vareni-metodou-sous-vide-48#step-162>

Obrázek: Hovězí maso , Sous Vide (vlastní obrázek, vytvořen v nástroji Copilot dne 26. 2. 2025 -obrázek upraven)

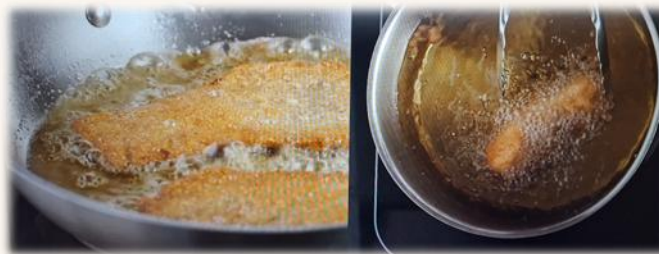
Konfitování



- Je technika úpravy pokrmu založená na pomalém dušení ve vlastním tuku při nízké teplotě, díky čemuž je maso ve výsledku křehké, šťavnaté a plné chuti.
- Pro úpravu pokrmů se používá kvalitní tuk , nejlépe takový, aby neovlivnil chuť upravované hlavní suroviny.



Smažení



- Smažení v pánvi a fritování jsou techniky, které využívají **suché teplo (nepřímé působení tepla na surovinu)** vznikající při smažení v horkém tuku.
- Surovina, **obalená v obalu- (trojobal- (hladká mouka, vejce, strouhanka), těstíčka)**, je tepelně upravována pomocí dostatečně rozehřátého tuku, který působí přímo na obal dané suroviny (**nepřímé působení tepla na surovinu**).
- Suroviny jsou: při mělkém smažení částečně ponořené v horkém tuku
při fritování jsou v něm plně ponořeny



- <https://knihovna.kulinarskeumeni.cz/kurzy/jak-spravne-smazit-84>

Pracovní list



- 1. Jaký způsob vaření je vhodný pro získání kvalitního silného vývaru z masa, kostí a dalších surovin
 - A) vaření v páře
 - B) vaření ve vodní lázni
 - C) táhnutí (pomalý var)
- 2. Napište vhodné části HM které lze upravit opékáním jako minutkové pokrmy
- 3. Jaký tuk bude vhodný pro úpravu hovězího hrudí konfitováním.
 - A) drůbeží tuk
 - B) hovězí tuk
 - C) vepřový tuk



Pracovní list



- 1. Vysvětlete jaký má význam u opékání masa jeho ODPOČÍVÁNÍ.
- 2. Trojobal se používá při tepelné úpravě.
- 3. Základní suroviny na přípravu základního těstíčka na smažení jsou:
 - A) strouhanka, vejce, hladká mouka
 - B) mléko, hladká mouka, sýr
 - C) hladká mouka, sůl, vejce, mléko
- 4. Při úpravě KONFITOVÁNÍM používáme jakou tekutinu:
 - A) tuk
 - B) vodu
 - C) mléko



Zdroje

- 
- HANA SEDLÁČKOVÁ **Technologie přípravy pokrmů 1.,3.**, Nakladatelství Fortuna, Praha 2000, ISBN 80-7168-737-5
 - FRIČ VÁCLAV **Jak nakupovat a zpracovávat maso**, BURDA Media 2000 s. r. o., Praha 2014, ISBN 978-80-87575-14-7
 - <https://www.kulinarskeumeni.cz/>