

Využití HM při úpravě metodou Sous-Vide

Kód programu

65-51-H/01

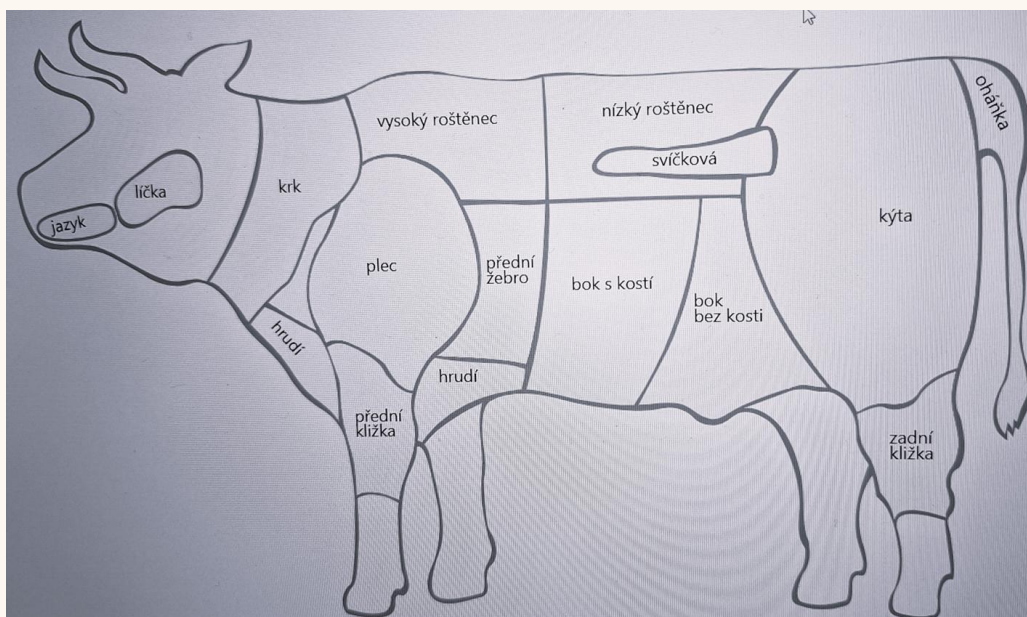


Tento učební materiál k závěrečným zkouškám pro studenty středních odborných škol vznikl v rámci projektu Odborné vzdělávání – Cesta k úspěšné budoucnosti, který je realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) a dánskou The VELUX Foundations.

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.
- 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

Hovězí maso a jeho rozdělení



<https://knihovna.kulinarskeumeni.cz/kurzy/jednotlive-casti-hoveziho-masa-interaktivni-byk-69>

Hovězí maso – vhodné části pro tepelné úpravy

- **Vaření** – žebra- vysoké, holé, nízké, oháňka, plec, kliška
- **Zadělování** – vnitřnosti – žaludek, býčí žlázy
- **Dušení** – kýta, hrudí, krk, plec, klišky, 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.

- **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**

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 vyzrálé.**
- **Důležité jsou fáze:** Temperování masa
Odpočívání masa

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**

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, 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