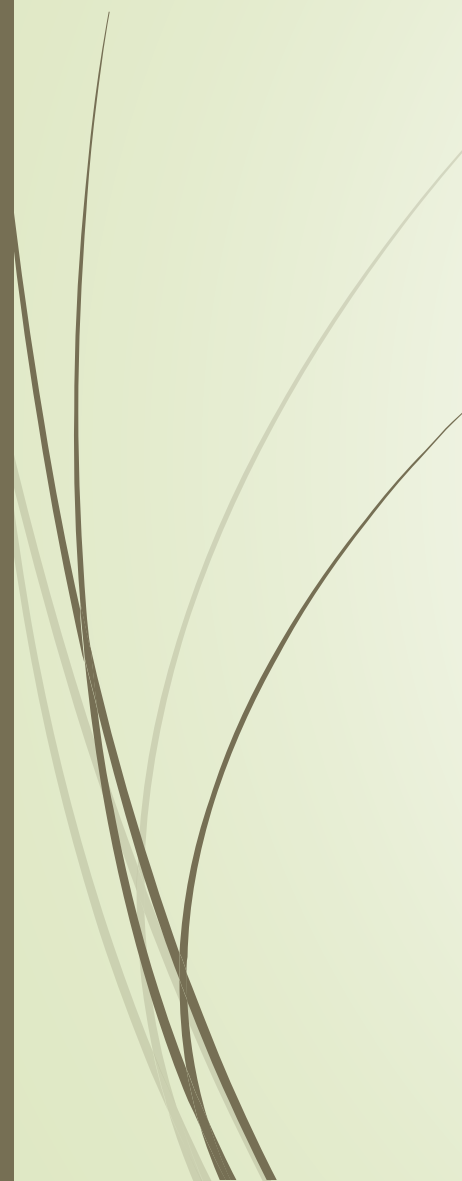



Téma:

# Přílohy k pokrmům- souhrn





<b>Autor:</b>	Ing. Ladislav Břenda
<b>Číslo projektu:</b>	CZ.1.07/1.5.00/34.1072
<b>Ročník:</b>	1
<b>Obor vzdělávání:</b>	Hotelnictví
<b>Vzdělávací oblast:</b>	<b>Odborné vzdělávání-Technologie přípravy pokrmů</b>
<b>Tematická oblast:</b>	Přílohy, polévky
<b>Vytvořeno dne:</b>	Červenec 2013
<b>Anotace:</b>	V průběhu hodiny si žáci připomenou probranou látku z oblasti příloh.



# Přílohy



# Význam příloh

- Jsou důležitou součástí všech pokrmů
- Mají za úkol doplnit pokrm jak **biologicky** (vitamíny, minerální látky), tak i **kaloricky** (tuky, sacharidy)
- Volba přílohy je závislá na druhu masa, jeho zpracování i na tepelné úpravě, doplňujících, zahuštění a podobně
- Jsou důležitou součástí všech pokrmů
- Některé, zvláště tradiční české přílohy, se někdy používají i jako hlavní jídlo
- mohou se různě doplňovat
- Přílohy k pokrmům připravujeme vhodnou tepelnou úpravou, aby nám doplňovaly a vyrovnávaly výživovou hodnotu pokrmů.

# Rozdělení

- **Dle základní suroviny:**
  - Přílohy z brambor
  - Přílohy z obilovin a výrobků z nich (mouky, těstovin, rýže)
  - Přílohy ze zeleniny
  - Z ovoce
  - Z hub
- **Dle způsobu podávání:**
  - Tepelně zpracované => vařené, dušené, pečené, smažené (60°C)
  - Podávané za syrova (5°C)
- **Doplňky příloh:**
  - Jednoduché saláty a kompoty
- **Dle energetické vydatnosti:**
  - Knedlíky
  - Noky
  - Těstoviny
  - Brambory
- **Dle biologické vydatnosti:**
  - Saláty z čerstvé zeleniny a ovoce

# Způsoby vaření

- **Na sporáku v hrnci-** klasický způsob vaření pod poklicí( vejce, játrové knedlíčky....)
- **V tlakových nádobách-** tento způsob šetří čas a energii, na surovinu působí vyšší teplota a tím je kratší i doba úpravy.
- **V konvektomatech** (horkovzdušných troubách) (pára)- v dnešní době v gastronomii nejefektivnější způsob tepelné úpravy pro zachování živin v potravinách.
- **Ve vodní lázni-** tímto způsobem připravujeme pokrmy, které se snadno připalují (holandská omáčka, pudink...), doba tepelné úpravy je delší než ostatní způsoby.
- **Táhnutím-** pomalý var- tento způsob varu používáme při přípravě vývaru, získáváme tím silný a čirý vývar





# Způsoby dušení

- **Na sporáku v hrnci-** klasický způsob dušení pod poklicí(zelí, špenát, omáčky....)
- **V tlakových nádobách-** tento způsob šetří čas a energie, na surovinu působí vyšší teplota a tím je kratší i doba úpravy.
- **V konvektomatech** (horkovzdušných troubách) (pára)- v dnešní době v gastronomii nejefektivnější způsob tepelné úpravy pro zachování živin v potravinách.(rýže)
- **V troubě-** tímto způsobem dohotovujeme pokrmy připravené na sporáku (rýže)

# Způsoby pečení

- **Na pánvi-** klasický způsob pečení na sporáku( medailonky, omelety, brambory....)
- **V troubě-** pečeme s poklicí i bez poklice, teplota 160°C - 200°C, důležité je otáčení, podlévání a přelévání během tepelné úpravy
- **V konvektomatech** (horkovzdušných troubách) - v dnešní době v gastronomii nejefektivnější způsob tepelné úpravy pro zachování živin v potravinách.
- **Ve vodní lázni-** tímto způsobem pečení připravujeme pokrmy, které jsou náchylné na změny teplot(paštiky...), doba tepelné úpravy je delší než ostatní způsoby. Potravina je z větší části ponořena ve vodní lázni, ta udržuje stálou teplotu.
- **Na grilech, roštech-** tento způsob pečení je oblíben při přípravě minutkových pokrmů, které jsou naložené v marinádách. (Anglický způsob pečení)





# Způsoby smažení

- **Na pánvi-** klasický způsob smažení v malém množství tuku na sporáku
- **V troubě-** smažíme bez poklice v malém množství tuku, teplota 160°C - 200°C, důležité je otáčení potravin během tepelné úpravy.
- **V konvektomatech** (horkovzdušných troubách) - v dnešní době v gastronomii nejefektivnější způsob tepelné úpravy pro zachování živin v potravinách.
- **Ve fritovacích hrncích-** probíhá ve velkém množství tuku, výhodou je, že se potravina rovnoměrně prosmaží ze všech stran současně.

# Dávkování příloh

- V současné době již velikost příloh není dána recepturami, ty se považují pouze za doporučující a závisí již většinou na samotné provozovně a nebo přání hosta
- **Přílohy z mouky** – knedlíky 160g
- **Přílohy ze zeleniny** – 150g – 200g
- **Přílohy z rýže** – 150g – 200g
- **Přílohy z luštěnin** – 200g
- **Přílohy z brambor**
  - *Smažené* 50g – 75g lupínky  
100g – 150g hranolky
  - *Ostatní úpravy* 150g – 200g

# TEST ZNALOSTÍ

- Podle základní suroviny rozdělujeme přílohy.
- Z hlediska biologické hodnoty jsou vhodné jaké přílohy.
- Je přesně stanovené dávkování příloh?
- U plodové zeleniny preferujeme jaký způsob předběžné úpravy mokrou cestou?
  - a) máčení ve vodě
  - b) nemusíme ji omývat žádným způsobem
  - c) omytí pod tekoucí vodou
- ) **Nejefektivnějším způsobem vaření z hlediska zachování živin je.**
  - a) vaření v tlakových nádobách
  - b) vaření pomalým varem (Táhnutím)
  - c) vařením v konvektomatech a horkovzdušných troubách pomocí páry
- **Nejoblíbenější tepelnou úpravou je.**
  - a) vaření v tlakových nádobách
  - b) pečení
  - c) smažení

# TEST ZNALOSTÍ- odpovědi

- Podle základní suroviny rozdělujeme přílohy.  
Z brambor, mouky, rýže, těstovin, zeleniny, ovoce, hub
- Z hlediska biologické hodnoty jsou vhodné také přílohy.  
Připravené za syrova, saláty z ovoce a zeleniny
- Je přesně stanovené dávkování příloh?  
Není stanoveno, pouze se doporučuje
- U plodové zeleniny preferujeme jaký způsob předběžné úpravy mokrou cestou?
  - a) máčení ve vodě
  - b) nemusíme ji omývat žádným způsobem
  - c) **omytí pod tekoucí vodou**
- ) **Nejefektivnějším způsobem vaření z hlediska zachování živin je.**
  - a) vaření v tlakových nádobách
  - b) vaření pomalým varem (Táhnutím)
  - c) **vařením v konvektomatech a horkovzdušných troubách pomocí páry**
- **Nejoblíbenější tepelnou úpravou je.**
  - a) vaření v tlakových nádobách
  - b) pečení
  - c) **smažení**