evropský sociální fond v ČR
EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma: Přílohy z brambor

ISŠ INTEGROVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA hotelového provozu, obchodu a služeb Příbram

Autor:	
Číslo projektu:	CZ.1.07/1.5.00/34.1072
Ročník:	1.
Obor vzdělávání:	Hotelnictví
Vzdělávací oblast:	**Odborné vzdělávání-Technologie přípravy pokrmů**
Tematická oblast:	Přílohy, polévky
Vytvořeno dne:	Duben 2013
Anotace:	V průběhu hodiny se žáci seznámí s významem a základním rozdělením příloh z brambor a jejich důležitostí v gastronomii. Na konci hodiny je krátké zopakování doplněné testem.

Přílohy z brambor

Brambory

- Pocházejí původně z Peru, do Evropy se dostaly v 16. století díky Kryštofu Kolumbovi a jeho objevení Ameriky
- Do České republiky byli přivezeny přes Vídeň až v 17. století
- Nahradily u nás plodiny jako je proso, hrách, pohanka, ječmen či v pšenice
- V současné době jich každý sníme zhruba 70-80kg ročně
- Jsou čtvrtou nejpěstovanější plodinou ve světě
- Řadíme ji mezi kořenovou zeleninu, který má oproti jiný zelenině vyšší energetickou hodnotu
- Hlízy brambor obsahují jedovaté látky, které jsou známy pod názvem **solanin**, ale ve skutečnosti jde o tzv. **glykoalkaloidy**

  => látky, které si rostlina vytváří jako ochranu proti škůdcům

  => otrava solaninem se projevuje závratěmi, bolestmi hlavy a břicha, zvracením, průjmy a zvýšené TT

  => nejvyšší koncentrace se vyskytuje v klíčcích, ve slupce a kolem oček

- Brambory řadíme mezi potraviny sytící a současně i ochranné
- Nejdůležitější látkou v bramborách je škrob, z nerostných látek je důležitý obsah K, Fe a dále je zde obsažen vitamín C
- Brambory tepelně zpracováváme jen s přidáním soli a koření
- Při přípravě složitějších příloh doplňujeme moukou, vejci, tukem, zeleninou, kořením atd.

=> zvyšuje se tím biologická i energetická hodnota

Energie	**243 kJ**	**vláknina**	**2,5 g**
sacharidy	**12,4 g**	**Vápník (Ca)**	**30 mg**
Vitamin C	**11,4 mg**	**Železo**	**0,24 mg**
Vitamin B1	**0,021 mg**	**Hořčík (Mg)**	**23 mg**
Vitamin B2	**0,038 mg**	**Fosfor (P)**	**38 mg**
niacin	**1,033 mg**	**Zinek (Zn)**	**0,35 mg**
Vitamin B6	**0,239 mg**	**Draslík**	**413 mg**
Kyselina listová	**17 µg**		

Skladování a kuchyňská příprava

- Neměly by být uchovávány v temnu, suchu a chladu, ale teplota by neměla klesnout pod 2 °C -> poté dochází ke sládnutí brambor
- Pokud jsou brambory vystaveny teplotám pod bodem mrazu, byť i na krátkou dobu, nelze je podle vyhlášky již dále nabízet k prodeji
- Nejšetrnější způsob tepelné úpravy (pro zachování vitamínu C) je vaření v páře či v tlakovém hrnci
- Při vaření ve vodě je šetrnější vařit hlízy ve slupce než oloupané

Typy brambor

- **Varný typ A:**
  - Nerozvaří se, protože mají pevné a tuhé hlízy
  - Vhodný pro: vaření ve slupce, bramborový salát, brambory na loupačku
- **Varný typ B:**
  - Není tak pevný, mírně moučnatí
  - Vhodný pro: přílohové brambory, do polévek, na smažení
- **Varný typ C:**
  - Hlízy tohoto typu po uvaření moučnatí a rozsypávají se
  - Vhodný pro: kaše, knedlíky, bramborové těsto

Varianty vařených brambor

- Vypichované brambory
- Anglické brambory
- Na holandský způsob
- Brambory RITZ
- Šťouchané brambory
- Bramborová kaše
- Brambory CAREMA
- Gratinované brambory
- Bramborové SUFLÉ

Varianty dušených brambor

- Brambory dušené po staročesku s koprem
- Brambory na bretaňský způsob
- Brambory na maďarský způsob
- Bramborové oříšky
- Vypichované brambory
- Provensálské brambory
- Zámecké brambory

Druhy smažených brambor

- Opékané brambory -> Alsaské brambory, Lyonské brambory
- Pečené brambory -> brambory Vlasty Buriana, brambory se šlehačkou

Bramborová těsta

- Syrové brambory -> chlupaté knedlíky, bramborák, cmunda, bramboráčky
- Vařené brambory -> bramborové knedlíky, bramborové šišky, bramborové špalíky

TEST ZNALOSTÍ

1) Odkud brambory pochází?

a) z Peru
b) z Evropy
c) z Asie

2) Kolik kilo brambor ročně sní každý z nás?

a) zhruba 7 kg ročně
b) zhruba 1000 kg ročně
c) zhruba 70-80 kg ročně

4) Jak skladujeme brambory?

a) v temnu, suchu a chladu, teplota by neměla klesnout pod 2°C
b) v temnu, suchu a chladu, teplota by se měla pohybovat pod bodem mrazu
c) v temnu, v suchu a chladu, teplota by neměla klesnout pod 20°C

6) Jaký je nejšetrnější způsob tepelné úpravy brambor?

a) dušení
b) vaření v páře
c) vaření ve vodě

TEST ZNALOSTÍ

1) Odkud brambory pochází?

a) z Peru
b) z Evropy
c) z Asie

2) Kolik kilo brambor ročně sní každý z nás?

a) zhruba 7 kg ročně
b) zhruba 1000 kg ročně
c) zhruba 70-80 kg ročně

4) Jak skladujeme brambory?

a) v temnu, suchu a chladu, teplota by neměla klesnout pod 2°C
b) v temnu, suchu a chladu, teplota by se měla pohybovat pod bodem mrazu
c) v temnu, v suchu a chladu, teplota by neměla klesnout pod 20°C

6) Jaký je nejšetrnější způsob tepelné úpravy brambor?

a) dušení
b) vaření v páře
c) vaření ve vodě

Zdroj

- https://www.google.cz/search?q=p%C5%99%C3%ADlohy&espv=210&es_sm=93&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=hIL7UpCyNYfe7AatnoFQ&ved=0CAoQ_AUoAg&biw=1280&bih=699#q=brambory&tbm=isch&imgdii=_
- https://www.google.cz/search?q=pol%C3%A9vky&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=tDX7UovplleO5AT5q4CQCQ&sqi=2&ved=0CAcQ_AUoAQ&biw=1280&bih=699#q=hrnce&tbm=isch
- https://www.google.cz/search?q=pol%C3%A9vky&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=tDX7UovplleO5AT5q4CQCQ&sqi=2&ved=0CAcQ_AUoAQ&biw=1280&bih=699#q=tlakov%C3%A9+hrnce&tbm=isch