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

Téma: **Přílohy k pokrmům- tepelné úpravy**

ISŠ INTEGROVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA hotelového provozu, obchodu a služeb Příbram

VY_32_INOVACE_306

Autor:	**Ing. Ladislav Břenda**
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 a jejich důležitostí v gastronomii. Na konci hodiny je krátké zopakování doplněné testem.

Přílohy- tepelné úpravy

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

Vaření

- Je tepelná úprava, kdy na suroviny působí v uzavřené nádobě velké množství tekutiny (voda, vín, mléko, vývar…)ze všech stran při teplotě 100°C.
- Dnešní moderní technologie umožňují využití mnohem šetrnější způsob vaření, než je vaření v tekutině a to vaření v PÁŘE.
- Vaření v páře je nejšetrnějším způsobem tepelné úpravy z hlediska uchování živin (min. látky, vitamíny, bílkoviny….)v potravinách.

Vaření

Vařit můžeme:

- Na sporáku v hrnci
- V tlakových nádobách
- V konvektomatech (horkovzdušných troubách)
- Ve vodní lázni
- Táhnutím- pomalý var

Každý z těchto způsobů je vhodný pro úpravu jiných potravin a pokrmů

Způsoby vaření

- **Na sporáku v hrnci-** klasický způsob vaření pod poklicí(vejce, játrové knedlíčky….)

- **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.

- **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

Vaření

Vařením můžeme připravit tyto druhy příloh:

- **Přílohy z brambor:** bramborová kaše, vařené brambory, bramborové knedlíky..
- **Přílohy z obilovin:** těstoviny, noky, houskové knedlíky..
- **Přílohy z rýže:** připravujeme tak rýži ve varných sáčcích
- **Přílohy ze zeleniny:** květák, brokolice, mrkev..
- **Přílohy z luštěnin:** fazole, hrách, čočka..

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- odpovědi

- **1) Nejefektivnějším způsoben 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
- **2) Doplňte znění věty tak, aby bylo správné: VAŘENÍ Je tepelná úprava, kdy na suroviny působí v uzavřené nádobě ……..při teplotě ……°C.**
- a) malé množství tekutiny, 150°C
  b) velké množství horkého vzduchu, 180°C
  c) velké množství tekutiny, 100°C
-
- **3) Pomalý var, který používáme při přípravě vývaru a získáváme tím silný a čirý vývar se nazývá:**
- a) Táhnutí
  b) Ve vodní lázni
  c) V tlakovém hrnci
-

TEST ZNALOSTÍ- odpovědi

- **1) Nejefektivnějším způsoben 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
- **2) Doplňte znění věty tak, aby bylo správné: VAŘENÍ Je tepelná úprava, kdy na suroviny působí v uzavřené nádobě ……..při teplotě ……°C.**
- a) malé množství tekutiny, 150°C
  b) velké množství horkého vzduchu, 180°C
  c) velké množství tekutiny, 100°C
-
- **3) Pomalý var, který používáme při přípravě vývaru a získáváme tím silný a čirý vývar se nazývá:**
- a) Táhnutí
  b) Ve vodní lázni
  c) V tlakovém hrnci
-

Zdroje

- 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
- 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=konvektomaty&tbm=isch