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

Téma: Přílohy ze zeleniny

ISŠ INTEGROVANÁ STŘEDNÍ ŠKOLA hotelového provozu, obchodu a služeb Příbram

VY_32_INOVACE_311

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:	Květen 2013
Anotace:	V průběhu hodiny se žáci seznámí s významem a základním rozdělením příloh ze zeleniny a jejich důležitostí v gastronomii. Na konci hodiny je krátké zopakování doplněné testem.

Přílohy ze zeleniny

Zelenina

- Důležitým zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších prospěšných látek => záleží však na způsobu úpravy, protože hlavně vitamíny se nešetrným způsobem úpravy ničí
- Některé druhy zeleniny se používají v gastronomii jako koření

- **Dělení zeleniny:**
  a) plodová zelenina – tykvovité druhy
  b) Kořenová zelenina – mrkev, řepa, celer, tuřín, ředkvička, křen
  c) Listová zelenina – salát, chřest, zelí, špenát
  d) Cibulová zelenina – čeleď liliovitých, cibule, česnek, pórek
  e) Košťálová zelenina – zelí, kapusta, květák, brokolice
  f) Zelené natě a koření– řazená i podle názvu mezi koření => majoránka, kmín, kopr, fenykl

Jako přílohu podáváme zeleninu

- **Syrovou** -> zeleninové saláty – dbáme na očištění, dodržujeme hygienické zásady

  -> energeticky zhodnotíme přidáním oleje, másla, majonézy, slaniny, sýra

- **Vařenou** -> podáváme s máslem syrovým i rozpuštěným, se smaženou strouhankou, sýrem nebo vejci

  -> obkládáme pečená masa a pokrmy na objednávku

  -> doplňujeme vejce, ryby apod.

- **Dušenou** -> dusíme pouze na tuku nebo mírně zahušťujeme – přílišným huštěním ztrácí barvu a chuť

  -> kořeníme co nejméně – podle druhu a povahy zeleniny

- **Zadělávanou** -> zahušťujeme zásmažkou, bešamelem nebo omáčkou velouté

  -> zjemňujeme mlékem, smetanou, máslem, žloutky

  -> dochucujeme a kořeníme podle druhu zeleniny – cukrem, octem, zel. natěmi

Zásady při přípravě zeleniny

- Tepelnou úpravu provádíme pokud možno v celku, u některých druhů pro udržení pěkné barvy přidáme trochu octu, ten u některých druhů zeleniny zabraňuje pozdějšímu žloutnutí (celer)
- Rovněž mírně kyselé prostředí napomáhá udržování vitamínu **„C a B“**
- Snažíme se dále využít i vývar z tepelné přípravy
- Doba tepelné úpravy má být co **nejkratší**, zeleninu vkládáme do vařící vody a vaříme mírným varem v osolené vodě
- prudší var používáme u zeleniny s vyšším obsahem škrobu (mrkev, brukev), někdy přidáváme citrón a cukr
- U zeleniny s obsahem vitamínu rozpustných v tucích přidáme tuk
- Po uvaření některé druhy chladíme vodou

Způsob úpravy

- Anglický způsob – vařená v osolené vodě, podávána s máslem
- Francouzský způsob – vařená v osolené vodě, podává se s rozpuštěným máslem nebo se na másle připravuje
- Italský zp. – vařená v osolené vodě, podává se s olejem nebo se na něm připravuje
- Polský zp. – vařená v osolené vodě s máslem a osmaženou strouhankou, vařeným vejcem a petrželkou
- Ruský zp. – vařená zel. směs (klobása, hovězí, skopové maso, protlak z vařených brambor, koření)

Variace příloh ze zeleniny

- Karotka dušená
- Karotka přírodní
- Brukev dušená
- Brukev přírodní
- Špenát dušený
- Špenát přírodní
- Kapusta dušená
- Kapusta přírodní
- Míchaná zelenina –mrkev, kedlubna, květák, hrášek, fazolové lusky
- Fazolové lusky na kyselo

TEST ZNALOSTÍ

1) Proč je pro nás zelenina důležitá?

a) obsahuje velké množství rostlinných bílkovin

b) je významným zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálních látek

c) je výborným zdrojem nenasycených tuků a cholesterolu

2) Zelenina je chudá na:

a) vodu a vitaminy

b) bílkoviny a tuky

c) tuky a vlákninu

3) Zelenninu podle základních pravidel rozdělujeme.

4) Pro člověka má z hlediska výživy zelenina největší význam:

a) vařená

b) dušená a rozmixovaná

c) syrová

TEST ZNALOSTÍ-odpovědi

1) Proč je pro nás zelenina důležitá?

a) obsahuje velké množství rostlinných bílkovin

b) je významným zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálních látek

c) je výborným zdrojem nenasycených tuků a cholesterolu

2) Zelenina je chudá na:

a) vodu a vitaminy

b) bílkoviny a tuky

c) tuky a vlákninu

3) Zelenninu podle základních pravidel rozdělujeme.

plodová zelenina, kořenová zelenina, listová zelenina, cibulová zelenina, košťálová zelenina, zelené natě a koření

4) Pro člověka má z hlediska výživy zelenina největší význam:

a) vařená

b) dušená a rozmixovaná

c) syrová

Zdroj

- http://www.stream.cz/peklonataliri/817441-peklo-na-taliri-ovoce-a-zelenina
- 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