

Učivo a úlohy pre triedu I. PJ z predmetov technológia a odborný výcvik na mesiac november.

2.11.2020- 11.11.2020

### **Prajem pekný deň.**

Milí žiaci vypracujte nasledovné úlohy do zošitov technológie. Text sa naučte, prepísate do zošitov. Ak úlohe nerozumiete môžete ma kontaktovať na t.č. 0902 748 395 sms správou rada vám poradím. Vaša triedna

**Úloha č.1** Opíšte ako by ste upravili mäso mletím ( postup ako pomelieme mäso)

**Úloha č.2** Opíšte ako by ste upravili mäso špikovaním ( postup ako prešpikujeme mäso)

**Úloha č.3** Vysvetlite prečo vznikajú straty na hmotnosti pri predbežnej úprave potravín.

**Úloha č.4** Napíšte 2 ľubovoľné recepty z rýb, hydiny, bravčového mäsa

1 recept zo zveriny Podčiarknite tú časť receptu, ktorá popisuje predbežnú úpravu.

**Úloha č.5** Opíšte postup varenia cestovín. Zistite ktoré cestoviny sa varia dlhšie- domáce alebo z obchodu.

**Úloha č.6** Napíšte postup prípravy duseného, pečeného a vypráženého pokrmu.

## **Predbežná úprava a kuchynské spracovanie mäsa**

- odblaňovanie
- krájanie
- naklepávanie
- plnenie
- mletie
- špikovanie
- rolovanie
  
- Odblaňovanie- mäso sa stáva stráviteľnejšie, vzhľadnejšie. Blany odstraňujeme tak aby sme nepoškodili svalovinu.
- Krájanie- mäso krájame podľa pokrmu, ktorý ideme pripraviť na kocky- guláše, na plátky- rezne, rezance- soté, na dusenie a pečenie v celku 1,5 kg kusy. Pokrájané mäso skracuje tepelnú úpravu . Krájame tak aby tepelne upravené mäso malo krátke svalové vlákna/ ne išlo do zubov/ a kúsky boli estetické, rovnaké.
- Naklepávanie - uvoľňujeme svalové vlákna a urýchľujeme tepelnú úpravu. Po naklepaní narežeme okrajové blany aby sa počas tepelnej úpravy mäso nedeformovalo.
- Plnenie -mäso nakrájame na plátky posolíme , okoreníme natrieme horčicou a plníme rôznymi plnkami. Zviažeme niťou alebo zvyňieme a zopneme ihlicami. Keď použijeme mäso v celosti , narežeme otvor a tento plníme podľa receptúry.

### Vykost'ovanie mäsa

- kosti oddeľujeme od mäsa, pričom dbáme, aby ostali hladké
- mäso nesmie byť dorezané
- pri hovädzom mäsa vykosťujeme všetky časti mäsa okrem rebier
- pri ostatných druhoch jatočných zvierat vykosťujeme iba stehno a plece
- kosti používame na prípravu vývarov, štiav, rôsolu

### Delenie mäsa na porcie

- kusy
- na porcie ( plátky, rezne, roštenky)
- na kocky
- na pečenky, krájame mäso naprieč vlákien o hmotnosti približne 1.5 kg

## **Predbežná úprava a kuchynské spracovanie hydiny a zveriny**

K jatočnej hydine patrí hrabavá a vodná hydina.

Pred kuchynským spracovaním sa odstraňujú zvyšné časti z peria a opláchnu sa teplou vodou.

Hydinu pripravujeme v celku a na porcie.

### Drezírovanie hydiny -formovanie

- odstránime strmienok
- stehná prepichnete ihlicou s motúzom a stlačia sa
- kurča obrátíme na prsia kožu z krku preložíme cez otvor a založíme cez ňu obidve krídla
- ihlu vedieme popod chrbticu a prepichnete krídla
- kurča položíme na bok, konce motúza zviažeme uzlom
- kurča obrátíme na chrbát, okolo nôh urobíme slučky a motúz pevne stiahneme

### Úprava moriek

- krídla oddelíme odseknutím pri krídelnom svale asi 6 cm od trupu

### Úprava husí a kačiek

- krídla sa odseknú súbežne s trupom
- do kože od boku urobíme otvory
- nohy vložíme do otvorov

### Úprava zveriny

- stiahnutie z kože
- zbavenie chlupov
- umytie
- delenie, vykosťovanie
- odblanenie, prešpikovanie slaninou
- naloženie nasucho, alebo do marinády( naložením sa uvoľní kyselina mliečna v svaloch a mäso je po tepelnej úprave krehké- mäkké)

## **Straty na potravinách pri predbežnej úprave**

Vznikajú:

- na hmotnosti
- v biologickej hodnote (pod šupkou a v šupke je najviac vitamínov)

## Základné tepelné úpravy

### Z tepleného hľadiska rozlišujeme úpravu

- **Studenú** – príprava ovocných a zeleninových šalátov, rôznych krémov , pien a zmrzlín, studených pokrmov a mís na slávnostné príležitosti.
- **Teplú** – rôznymi spôsobmi tepelného spracovania , ako blanšírovaním , varením, zaprávaním, dusením, pečením, vyprážením, zapekaním, grilovaním

### Význam tepelných úprav

- Zvyšujú stráviteľnosť potravín
- Menia ich pôvodný vzhľad
- Menia chuť, zafarbenie vôňu

**Varenie** je tepelná úprava, pri ktorej na potravinu pôsobíme vriacou vodou alebo parou pri normálnom alebo zvýšenom tlaku. Dôležité je množstvo tekutín, pretože z varenej potraviny prechádza časť rozpustných látok do vývaru, čím sa potravina ochudobňuje chuťovo i biologicky. Preto je výhodnejšie varenie v pare. Potraviny varíme do zmäknutia, dlhšej úprave sa vyhýbame a nerozvárame ich. Varené pokrmy sú ľahko stráviteľné a vhodné pre diétnu stravu. Pri varení rozlišujeme dva technologické postupy: vkladanie varenej suroviny do vriacej vody a do studenej vody. V prvom prípade urýchlime čas varenia, zabráňujeme vylúhovaniu rozpustných látok a dostaneme chutnejšie potraviny; v druhom prípade získame silný vývar ale varená potravina stráca dosť veľkú časť biologickej hodnoty. Pozvoľné varenie potravín na miernom ohni nazývame poširovanie.

**Blanšírovanie , sparovanie** je krátkodobý postup, keď potravinu pred vlastným technologickým spracovaním krátko povaríme alebo prelejeme vriacou vodou. Používame to pri potravinách, ktoré majú príliš čpavú vôňu, horkosť alebo štipľavosť (napríklad hlávková kapusta, špenát, paprika, obličky). Blanšírujeme aj potraviny, ktoré chceme stužiť aby sa mohli lepšie spracovať (mozoček) alebo ľahšie šúpať (mandle,rajčiny)

**Dusenie** na pokrm pôsobíme v uzavretej nádobe parou s minimálnym množstvom tekutiny a tuku , pri dusení niektorých potravín, najmä mäsa, pridávame príslušné druhy korenia a zeleniny a pripravujeme tak základ. Potraviny dusíme v rovnako veľkých kusoch alebo krájané na rovnaké kúsky (kocky, plátky, rezance,...) či mleté. Mäso pred dusením opekáme na malom množstve tuku, bielkoviny na povrchu sa jemne zrazia a zabráňujú vylúhovaniu chuťových látok, vydusená šťava je súčasťou pokrmu, a tým je biologicky aj chuťovo hodnotnejší .

**Pečenie** je úprava pri ktorej pôsobíme horúcim vzduchom, priamym ohňom, opekaním na panvici alebo infračervenými lúčmi. Pri pečení sa uvoľňujú aromatické látky s chuťou a vôňou typickou pre daný pokrm. Na povrchu sa zrážajú bielkoviny (koagujú), voda sa odparuje a vytvára sa kôrka zabraňujúca unikaniu rozpustných látok. Pokrm dostáva výraznú vôňu, chuť a farbu. Podľa prepečenia rozoznávame: poloprepečené úpravy – mäso dosahuje pri pečení vnútornú teplotu 60°C, pri rozkrojení zostáva vnútri ružové, šťavnaté. Používa sa pri úprave minútok; tzv. anglický spôsob pečenia stredne prepečené úpravy – mäso má vnútornú teplotu 70°C, pri rozkrojení zostáva

bledoružové, používame napríklad pri úprave rozbíf úplne prepečené úpravy – farba a prepečenie mäsa sú rovnaké. Zároveň rozoznávame tieto druhy pečenia:

- Pečenie v rúre
- Pečenie na panvici
- Pečenie na rošte a ražni

**Vyprážanie** Vyprážanie je tepelná úprava potravín pri ktorej pôsobíme rozpáleným tukom na 170-190°C. Najvhodnejší spôsob vyprážania je pri úplnom ponorení potraviny do tuku. Môžeme vyprážať aj v menšom množstve tuku, keď ide o povrchovú úpravu hotových zmesánín, krokiet a pod. Potraviny vyprážame surové alebo čiastočne upravené (blanširované, čiastočne predvarené). Potraviny vyprážame obalené v trojobale, cestíčku alebo na prírodno. Je to jedna z najrýchlejších kuchynských úprav, zvyšuje sa ním energetická hodnota jedál. Pre svoju ťažšiu stráviteľnosť nie sú vhodné z hľadiska zdravej výživy.

**Zapekanie /gratinovanie/** je spôsob, ktorým pripravujeme len vopred tepelne upravené pokrmy zo zeleniny, z cestovín, z mäsa, rýb alebo pokrmy z múčnikov. - Tento spôsob tepelnej úpravy uplatňujeme najmä tam, kde chceme dosiahnuť rýchle opečenie povrchu pokrmu. - Hotový pokrm vložíme do maslom vymastenej žiaruvzdornej nádoby, posypeme opraženou strúhankou, tvrdým syrom, polejeme syrovou omáčkou, pokvapkáme maslom a podobne. - Takýmto spôsobom zapekáme rôzne pokrmy zo zeleniny, cestovín, rôzne upravené mäsa, ryby atď. - Sladké múčniky zapekáme poliate žltkovým krémom. - Gratinované pokrmy podávame v nádobách, v ktorých sme pokrm zapekali.

**Zaprávanie** je technologická úprava varením jedného alebo niekoľkých druhov mias, zeleniny, húb, korenín a soli. - Uvarené pokrmy pred dokončením zahustíme príslušným druhom omáčky velouté a podľa charakteru pokrmu a miestnych zvyklostí zjemňujeme najmä hydinu, zverinu alebo iné druhy mias .

*Pre zaujímavosť pri akých teplotách prebiehajú jednotlivé tepelné úpravy.*

*Typ tepelnej úpravy Teplota [°C] Varenie v tekutine 100. Varenie v pare 30-98. Varenie pod tlakom 120-140. Pošírovanie 75-98. Dusenie 100. Pečenie- vysokoteplotné 180-250. Pečenie- nízokoteplotné 65. Grilovanie 250-350. Smaženie 150-190. Praženie 200-230.*

Zásady varenia jednotlivých druhov potravín.

#### Varenie strukovín:

V pred príprave strukoviny preberieme, zbavíme nečistôt, premyjeme a necháme ich cez noc namočené v chladnej vode a v chladnej miestnosti (aby nezačali kysnúť). Varíme ich v tej istej vode, v ktorej sme ich namáčali a v takom množstve, aby boli vo vode ponorené. Rýchle ich privedieme na bod varu a potom ich pomaly dovaríme. Solíme až po uvarení.

Druhy pokrmov:- hrachová kaša – uvarený hrach prelisujeme, okoreníme mletým korením, majoránom, cesnakom a osolíme. Pridáme

#### Varenie zemiakov:

Varíme olúpané alebo v šupke. Vodu dáme len toľko aby boli zaliate. Krájame na rovnaké kúsky. Na 1 kg zemiakov pridáme 10 g soli. V príliš vysokých nádobách sa varia nerovnomerne.

#### Varenie zeleniny

Varíme krátko v osolenej vode aby sme zachovali vitamíny, farbu a vzhľad.

#### Varenie mäsa

1. spôsob – mäso vkladáme do vriacej vody, na povrchu mäsa sa zrazia bielkoviny a tvoria ochrannú vrstvu, ktorá bráni aby z mäsa unikali cenné látky. Takto uvarené mäso je šťavnaté, chutné, mäkké, ale vývar je slabý. Používame ho na omáčky, šťavy, polievky.

2. spôsob – mäso vkladáme do studenej vody, do ktorej sa vylúhujú všetky extraktívne látky. Získame kvalitný vývar, ale mäso je suché, menej chutné. Používame ho na mleté pokrmy.

Varené mäso je ľahko stráviteľné a preto sa používa v diétnom stravovaní.

Uvarené mäso podávame so zeleninovými prívarkami samotné s chrenom, ale najobľúbenejší spôsob podávania je s omáčkami.

**Ako pomôcky môžete použiť časopisy, internet.**

**Dúfam ,že sa čoskoro uvidíme.**

**Pripravili: J. Podhradská triedna učiteľka a majsterky OV. Zdenka Kiššová, Iveta Lauková a Janka Potisková**