

Od 18.1.2021

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

## **Prajem pekný deň!**

Milí žiaci vypracujte nasledovné úlohy a opakovanie do zošitov technológie. Text sa naučte, v rámci učenia si ho môžete prepísať do zošitov.

### **Príprava vývarov – suroviny, technologický postup**

#### **Vývary – druhy**

Základom polievok je vývar. Vývar je odvar z mäsa, kostí s prísadou koreňovej zeleniny, cibule, soli a vhodného korenia. Čistý vývar je len pochutina s malým obsahom výživných látok, má nízku energetickú hodnotu. Vývar obsahuje extraktívne látky, ktoré dodávajú chuť, vôňu a podporujú vylučovanie tráviacich štiav, podporujú trávenie.

Druhy: - Vývar A, vývar B, hovädzí, hydinový, zverinový, rybací, teľací, zeleninový

Vývar A – pripravujeme z hovädzích kostí, ktoré dobre umyjeme a vložíme do studenej vody

a privedieme do varu. Počas varenia sa tvorí pena - zrazené bielkoviny – ktorú musíme odstrániť. Potom pridáme soľ, celé korenie, koreňovú zeleninu, cibuľu. Doba prípravy sú 4 hodiny. Vývar má byť číry, mierne žltkastý, nemastná chuť a vôňa je po použitých surovinách. Používa sa na prípravu hnedých polievok, hnedých omáčok, na podlievanie pri dusení pokrmov z hovädzieho mäsa.

Vývar B – pripravuje sa z bravčových kostí, soli, korenia, koreňovej zeleniny, cibule. Je číry až mierne zakalený, s chuťou a vôňou po použitých surovinách. Je základom pre biele polievky, biele omáčky, na podlievanie pri dusení bravčového mäsa.

Hovädzí vývar – pripravujeme ho z predného hovädzieho mäsa (hrud', rebrá,..) posekaných hovädzích kostí, soli, korenia, koreňovej zeleniny, cibule, na tuku podusených šampiánov, hovädzej pečene. Hotový vývar precedíme. Doba prípravy je 2-3 hodiny.

Hydinový vývar – na prípravu používame staršie sliepky, droby z hydiny, ktoré dáme variť do studenej vody, potom pridáme soľ, celé korenie, koreňovú zeleninu, cibuľu. Čas varenia je 2-2,5 hod.

Zverinový vývar – z mäsa, kostí, zveriny, ktoré najprv sparíme alebo prudko zapečieme a potom vložíme do studenej vody, pridáme celé čierne korenie, borievky, šampiňóny a privedieme do varu.

pomaly varíme 2-2,5 hod. Pri konci varenia pridáme koreňovú zeleninu. Pred podávaním zjemníme koreneným vínom.

Tefací vývar – tefacie kosti najprv blanšírujeme, opláchneme ich studenou vodou, vložíme do hrnca a zalejeme ich studenou vodou. Privedieme do varu. Potom pridáme zeleninu, soľ a pomaly varíme. Čas varenia je 1-2 hod. Používa sa na prípravu bielych a diétnych polievok.

Zeleninový vývar – koreňovú zeleninu očistíme, umyjeme, pokrájame a vložíme do vriacej osolenej vody a pomaly varíme do mäkka asi hodinu. Rybací vývar – očistenú zeleninu, cibuľu krájame na plátky, vložíme do hrnca, pridáme umyté rybacie hlavy, rybacie kosti, bobkový list, nové a celé čierne korenie, citrónovú kôru, soľ a zalejeme vodou. Varíme 1 hodinu, potom vývar precedíme a zjemníme bielym vínom. Vývar používame na prípravu rybacej polievky, omáčky, rôsolu (aspiku)

### **Hnedé polievky – charakteristika, príprava, základný vývar**

Sú to tekuté pokrmy, ktoré pripravujeme z vývaru A (z hovädzích kostí, koreňovej zeleniny, cibule, soli, korenia), z ostatných vývarov – hovädzí, hydinový, slepačí a z vhodných závariek alebo vložiek do polievok.

Závarky – zavárame priamo do hotového vývaru. Môže to byť krupica, vaječná hmlovina (rozšľahané vajce) alebo liate cesto.

Vložky do polievok sa varia vo vriacej osolenej vode, po uvarení ich prepláchneme a zalievame ich troškou vývaru, aby sa nelepili. Pred podávaním ich vkladáme priamo do vývaru. Varia sa zvlášť, lebo keby sa varili vo vývare, tie by sa zakalili.

Poznáme: - vložky zo zeleniny – rôzne druhy krájame na rezance, kocky, plátky a varíme v malom množstve vývaru alebo v osolenej vode a pridáme do polievky

- cestovinové vložky – domáce a priemyselné cestoviny

- knedličky – krupicové, pečeňové, špikové, šunkové, špenátové

- halušky – krupicové, maslové

- vaječné zvitky – z treného alebo šľahaného cesta

- celestínske rezance – slané palacinkové cesto – upečieme palacinky, ktoré krájame na tenké rezance

- fridátové rezance – upečieme tenké palacinky, krájame na širšie rezance, ktoré vypražíme v oleji do zlata.

Príprava rezancového cesta: z hrubej múky, vajec a vlažnej vody si vypracujeme husté cesto, ktoré necháme 20 minút odležať, krájame na tenké rezance, ktoré varíme v slanej osolenej vode, premyjeme a zalejeme troškou vývaru.

Tesne pred podávaním hnedých polievok vkladáme zelené vňate – petržlenová, zelerová, pažítka, ktorú najprv umyjeme pod tečúcou vodou a nakrájame na drobno antikorovým nožom.

## **Korenenie polievok**

Korenením zvýrazňujeme chuť, vôňu, niekedy i sfarbenie polievok.

Koreniť musíme opatrne, vo veľkých dávkach pôsobia koreniny jedovato.

Do vývarov a hnedých polievok je vhodné celé čierne alebo biele korenie, nové korenie, ligurček.

Z koreniacich zmesí pochutín je to polievkové korenie, vegeta, majorán, mletá paprika, bobkový list, ligurček.

Na korenenie sú vhodné i zelené vňate, ktoré sú vhodné pri príprave diétnych pokrmov.

Zelené vňate nielen spestrujú chuť a vzhľad, ale sú aj cenným zdrojom vitamínov a minerálnych látok. Pridávame ich až do hotových pokrmov čerstvé, dobre umyté pod tečúcou vodou a jemne posekané antikorovými nožmi.

Vhodné sú: petržlenová a zelerová vňať

pažítka

kôpor

## **Biele polievky – charakteristika, suroviny, základný vývar**

Základom bielych polievok je vývar B pripravený z bravčových, teľacích kostí, koreňovej zeleniny, soli, cibule, vhodného korenia. Vhodný je i vývar z mäsa, kostí, zo zeleniny, z hydiny, zo zemiakov, z húb, prípadne ich kombinácia.

Správnu hustotu polievky dosiahneme zahustením vývaru, zápražkou, odvarom z obilnín, kašovinou, smotanou, vaječnými žĺtkami. Zahustenú polievku varíme najmenej hodinu, aby sme odstránili chuť po surovej múke. Potom polievku precedíme, pridáme vhodné vložky a doplnky pripravené z rozličnej zeleniny, cestovín, obilnín, zemiakov, mäsa, húb, ktoré upravujeme varením, dusením, opražením (chlieb).

Hotové polievky zjemňujeme mliekom, smotanou, surovým maslom, žĺtkami. Pred podávaním pridáme posekané zelené vňate. Poznáme: zapražené, hlienové, kašovité, smotanové polievky.

## **Zápražka – druhy, príprava, použitie**

Zápražku pripravujeme z rovnakého dielu hladkej múky a tuku. Najprv opražíme hladkú múku, tým sa odparí vlhkosť, múka stratí surovú chuť a zápach. Potom pridáme tuk, ktorý sa neprepaľuje. Zápražku riedime tekutinou – vodou, mliekom, smotanou. Horúcu zápražku studenou tekutinou, studenú zápražku horúcou tekutinou. Dôkladne rozšľaháme, aby sa nevytvorili hrudky.

Podľa zafarbenia poznáme:

- svetlú zápražku – používa sa na prípravu bielych polievok a omáčok
- svetlohnedú – na prípravu zapražených polievok a omáčok
- hnedú – na prípravu gulášov a tmavých omáčok
- 

### **Otázky na zopakovanie:**

1. z akého vývaru pripravujeme hnedé polievky?
2. z akého vývaru pripravujeme biele polievky?
3. Prečo pri príprave vývaru vkladáme základné suroviny do studenej vody?
4. Ako získate s vývaru A hnedú polievku?
5. Zápražku používame pri príprave bielych alebo hnedých polievok?

6.

7.

Úloha č1. Napíšte 1 postup prípravy závarky.

Úloha č2. Napíšte 3 recepty na prípravu vložiek do polievok podľa vlastného výberu.

(vložky sú domáce rezance, pečehňové knedličky, celestínske rezance.....)

Úloha č3. Vysvetlite prečo sa zelené vňate pridávajú do polievok až pred podávaním.

Úloha č.4 Opíšte ako by ste pripravili svoj obľúbený vývar.

**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**

