

Prajem pekný deň.

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

Význam príloh.

Prílohy majú byť vhodne volené k hlavným pokrmom, aby zodpovedali zásadám správnej výživy. Obohacujú pokrm, zvyšujú energetickú hodnotu, sú sýtiace a sú vhodným vitamínovým doplnkom (zeleninové a ovocné šaláty).

Prílohy podávame teplé (dbáme, aby boli dostatočne horúce)

a studené (dbáme, aby boli dobre vychladené).

Majú aj estetické poslanie pri podávaní jedál.

Druhy príloh.

zo zemiakov

- varené zemiaky – v šupke alebo očistené – zalejeme horúcou vodou, pridáme soľ, nevaríme do úplného zmäknutia. Z varených v šupke sa pripravujú šaláty alebo sa opekajú. Z varených očistených sa pripravuje zemiaková kaša – zašľaháva sa horúce mlieko do zemiakov s maslom.

- dusené zemiaky – očistené, nakrájané sa dusia na vhodnom tuku, podlievajú sa, prikryté dusíme do mäkka

- pečením – očistené, nakrájané sa pečú na tuku v rúre (soľ, rasca)

- vyprážením – hranolky, lupienky, guľky

z múky

- knedle – kysnuté alebo žemľové

- halušky – múčne, krupicové, maslové

z cestovín – domáce a priemyselné

- varíme v dostatočnom množstve vriacej osolenej vody, scedíme prepláchneme, omastíme

- **z ryže** - varená ryža – dostatočné množstvo vody 1: 2

- dusená ryža – prebratá, premytá, odkvapkaná, opražená na tuku, zaliata vriacou vodou, soľ, cibuľa – prikrytú dusíme, premiešame po vyparení vody – mäkkú.

zo strukovín – hrachová kaša, šošovica, hrach

zo zeleniny – varená, dusená, zaprávaná

- zo surovej zeleniny, jednoduché šaláty

- z varenej zeleniny

Úloha:

1. pokúste sa zoradiť spomínané prílohy podľa sýtosti. Začnite najsytejšou.

2. zoradíte prílohy podľa toho, ktoré vám chutia.

Od 11.3.2021

Dávkovane príloh

Vychádza z biologických a energetických potrieb stravníkov. V zásade je zaužívané takéto dávkovanie.

- Prílohy zo zemiakov 160 až 200g na porciu
- Prílohy z múky a cestovín 100 až 120 g na porciu
- Prílohy zo zeleniny 150 až 200 g
- Prílohy z ryže 100 až 150 g
- Prílohy zo strukovín 100 až 150g

Množstvo prílohy je uvedené v jednotlivých **receptúrach, normách.**

Prílohy zo zemiakov

Tepelné úpravy zemiakov:

- Varenie /zemiaková kaša, varené zemiaky/
- Pečenie /opekané, pečené zemiaky/
- Dusenie /dusené zemiaky na smotane/
- Vyprážanie /zemiakové krokety, hranolky ...

Zemiaky sú bohaté na vlákninu, sacharidy a bielkoviny, obsahujú draslík, fosfor, menej síry, horčíka a vápnika. Sú cenným zdrojom vitamínu C, najviac ho obsahujú nové zemiaky hneď po zbere, skladovaním jeho obsah klesá až na polovicu. Ďalšiu polovicu stratíme, ak zemiaky varíme vo vode a čím sú na drobnejšie nakrájané, tým je to s vitamínom C horšie. Vitamín C sa stráca aj pôsobením vzduchu.

Varené zemiaky

Zemiaky očistíme nerezovou škrabkou a pokrájame na rovnaké časti. Do smaltovaného, alebo nerezového hrnca napustíme studenú vodu, do ktorej pridáme lyžičku soli, môžeme pridať rascu. Zemiaky vkladáme do vriacej vody, aby sme znížili stratu vitamínu C a uvaríme.

Či sú mäkké, kontrolujeme kovovou ihlicou alebo vidličkou. Ak potrebujeme, aby si zemiaky udržali svoj tvar, pridáme do vody lyžicu octu a zemiaky sa nebudú rozvírať. Po uvarení zemiaky scedíme. Zemiaky môžeme dochutiť maslom, bylinkovým či cesnakovým maslom, petržlenovou vňaťou, pažitkou, kôprom...atď.

Tento spôsob varenia zemiakov je najpoužívanejší, no nie je najlepší. Ďaleko chutnejšie a zdravšie sú zemiaky varené v pare. Vyvar zo zemiakov môžeme použiť pri príprave polievok.

ÚLOHY:

1. Vyhľadajte 20 a viac rôznych zemiakových príloh. Napíšte názvy.
2. Odpíšte 2 pracovné postupy na prípravu zemiakovej kaše.
3. Pripravte zemiakovú kašu a výsledok mi odfoťte.
4. Vyhľadajte a odpíšte postup na prípravu hranolčiekov.
5. Pripravte americké alebo iné pečené zemiaky. Zapište postup.

Ako pomôcky môžete použiť časopisy, internet.

Dúfam, že sa čoskoro uvidíme.

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