



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Vladimír Golláš.

Dostupné ze Školského portálu Karlovarského kraje www.kvkskoly.cz, materiál vznikl v rámci projektu Gymnázia Cheb s názvem Rozvoj školského portálu Karlovarského kraje

ZÁKLADNÍ TECHNOLOGICKÉ ÚPRAVY

PŘÍLOH A DOPLŇKŮ I

(Technologie – 1. ročník)

zpracoval: ***Vladimír GOLLÁŇ***

učitel odborných předmětů gastronomických a
potravinářských oborů na Integrované střední škole Cheb

CHARAKTERISTIKA PŘÍLOH

přílohy a doplňky jsou neoddělitelnou **součástí hlavních a minutkových pokrmů**

doplňují stravu po stránce energetické a biologické = výživové

některé z nich jako jsou např. knedlíky a brambory, tvoří svým obsahem **syťící doplněk hlavního pokrmu**

pro současné jídelní lístky jsou ideální saláty z čerstvé a syrové zeleniny, které obohacují pokrm o vhodné minerály a vitamíny

svou barvou zpestřují pokrm esteticky

jednotlivé dávkování se pohybuje mezi **100-200 g na jednu porci** – dle RTP

Druhy – dělení příloh

- ***z brambor:*** vařené, opékané, bramborová kaše, knedlíky
- ***z mouky:*** knedlíky, noky, těstoviny
- ***z těstovin:*** vařené, zapékané
- ***z rýže:*** vařená, dušená
- ***z luštěnin:*** vařené, dušené – čočka, fazole, hrách, sója
- ***z obilovin:*** vařené, dušené – kroupy, proso, jáhly
- ***ze zeleniny:*** vařená, dušená – zelí, kapusta, květák, hrášek, karotka
- ***jednoduché saláty:*** zeleninové, ovocné, z hub, luštěnin

PŘÍLOHY ZE ZELENINY

- jde o velmi důležitou složku stravy
- význam vidíme především v obsahu vitamínů A,B,C, nerostných látek – P, Ca, K, Na a vlákniny
- v PÚP (máčení ve vodě, okrajování, škrábání) a při vlastní tepelné úpravě (délka tepelné úpravy nezbytně dlouhou dobu) dbáme o zachování biologické hodnoty

Činitelé ovlivňující ztráty cenných látek v zelenině

Jakost zeleniny

- čerstvost, pevná konzistence, nesmí být dřevnatá, zavadlá

Úprava zeleniny před tepelnou úpravou

- při neodborném a nešetrném zacházení dochází ke ztrátám, viz PÚP

Množství a složení tekutiny

- při vaření více vody v otevřené nádobě (květák), při dušení méně vody v uzavřené nádobě (karotka)

Přísady používané při tepelné úpravě

- zachování biologické hodnoty podstatně ovlivní složení vody (její jakost), přidáním cukru, soli, octa – změna chuti, barvy, zvýraznění barvy

Činitelé ovlivňující ztráty cenných látek v zelenině

Doba tepelné přípravy

- doba tepelné úpravy musí být co nejkratší, zeleninu vkládáme až do vařící se vody

Použití vhodné nádoby

- používáme nádoby neporušené, s dobrou vodivostí tepla a z kvalitního materiálu (ušlechtilá ocel)

Obohacení hotových zeleninových pokrmů

- vařené brambory – petrželová nať

Způsoby přípravy zeleniny

Příprava zeleniny na přírodní způsob

- úprava zeleniny vařením nebo dušením s přísadou tuku, pokrmy nezahušťujeme, podáváme k masitým pokrmům

Příprava zeleniny na anglický způsob

- zeleninu vaříme v osolené vodě, podáváme s přísadou syrového másla a jemné petrželové natě, máslo klademe ve formě plátků na jednotlivé porce pokrmů těsně před podáváním

Příprava zeleniny na francouzský způsob

- zeleninu připravujeme dušením na másle s přísadou zelených natí, zeleninu dochucujeme pouze solí

Příprava zeleniny na polský způsob

- zeleninu vaříme v celku popřípadě rozkrojíme na větší úhledné části, uvaříme v osolené vodě a podáváme s rozehrátým máslem a osmaženou houskou

PŘÍLOHY Z BRAMBOR

*Úprava brambor **vařením***

- brambory vaříme oškrábané, oloupané nebo ve slupce
- před vlastním vařením brambory zaléváme horkou vodou, musí být ponořené
- nové brambory horkou vodou nezaléváme, použijeme vodu jen teplou
- před vařením brambory dostatečně osolíme (1 litr vody cca 1 dkg soli)
- vaření brambor zbytečně neprodlužujeme – rozvaření, biologické ztráty

PŘÍLOHY Z BRAMBOR

*Úprava brambor **vařením***

- brambory nevaříme až do úplného změknutí –výdej - působení páry
- vývar z brambor používáme na přípravu polévek a omáček
- pozor v jarních měsících na klíčky – obsahují solanin, ve slupce raději nevaříme
- ke zvýšení biologické hodnoty a chutnosti použijeme při expedici zelené natě, které nám přílohu vhodně zabarví
- brambory před podáváním přeléváme rozpuštěným máslem nebo sádlem

PŘÍLOHY Z BRAMBOR

*Úprava brambor **dušením***

- brambory před dušením krájíme na kostky, plátky, čtvrtky
- krájení provádíme těsně před dušením, zbytečně je nenamáčíme ve vodě
- dušení provádíme v jakostních nádobách z kvalitního materiálu
- brambory dusíme s přísadou tuku, mléka, smetany, vývaru apod.
- brambory před vlastním dušením prudce opečeme, mírně podlijeme tekutinou a pak dusíme za přidání např. zeleniny, hub
- dušené brambory podáváme k masitým, minutkovým a zeleninovým pokrmům

PŘÍLOHY Z BRAMBOR

*Úprava brambor **pečením***

- používáme brambory s kompletní lojovitou dužinou
- brambory před pečením krájíme na kostky, plátky, čtvrtky
- pomocí speciálních vypichovačů vykrajujeme různé tvary např. kuličky, oříšky, olivy, odpad z vypichování použijeme na přípravu polévek apod.
- brambory pečeme na vhodném tuku, přidáváme např. cibuli, v závěru pak zelené natě
- pečené brambory podáváme k masitým, minutkovým a zeleninovým pokrmům

PŘÍLOHY Z BRAMBOR

*Úprava brambor **smažením***

- smažené brambory připravujeme ze syrových, očištěných, oloupaných brambor
- brambory krájíme na hranolky, plátky či nudle
- speciálními tvořítky vykrajujeme různé tvary
- nakrájené brambory namáčíme na krátkou dobu do vody, zbavíme se tak přebytečného škrobu
- po máčení brambory opláchneme, necháme na cedníku okapat a v čisté utěrce osušíme
- takto připravené brambory vkládáme do rozehřátého tuku, kde je smažíme do zlatavé barvy
- pomocí kovového sítka usmažené brambory vyjmeme a necháme okapat
- po usmažení brambory podáváme horké a vždy čerstvé
- smažené brambory solíme zásadně až těsně před podáváním, jinak vlhnou a měknou

PŘÍLOHY Z BRAMBOR

Úprava brambor **opékáním**

- používáme brambory den předem vařené ve slupce
- oloupané krájíme na plátky nebo čtvrtky, osolíme a v horké troubě opečeme na rozehřátém tuku dozlatova
- takto předpřipravené brambory můžeme opékat na sporáku na pánvi